
نوجوانان
خواسته ها
و
دشواری ها
مؤلفان
سید رضا آقاپور مقدم
ناصر نصرتی
DELL

نوجوانان

روان‌شناسی، خواسته‌ها و دشواری‌ها

تألیف

سید رضا آقاپور مقدم - ناصر نصرتی

انتشارات راز رضوان

سرشناسه	:	آقاپور مقدم، رضا، ۱۳۱۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	نوجوانان: روان‌شناسی، خواسته‌ها و دشواری‌ها/تألیف رضا آقاپور مقدم، ناصر نصرتی.
مشخصات نشر	:	تهران، راز رضوان، ۱۳۸۸/
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ ص.
شابک	:	۲۲۰۰۰ ریال: 964-7634-26-9
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	چاپ قبلی: فرهنگ ماهرخ، ۱۳۸۴.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۲۸.
موضوع	:	نوجوانان
موضوع	:	نوجوانان -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	:	نوجوانان -- روان‌شناسی
موضوع	:	نوجوانان -- راه و رسم زندگی
موضوع	:	نوجوانان -- بهداشت روانی
شناسه افزوده	:	نصرتی، ناصر
رده‌بندی کنگره	:	HQ ۷۹۶/ آ۷ ن۹ ۱۳۸۸
رده‌بندی دیویی	:	۳۰۵/۲۳۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۹۰۰۴۴۴

عنوان کتاب: نوجوانان؛ روان‌شناسی، خواسته‌ها و دشواری‌ها

ناشر: راز رضوان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۹

بها: ۲۲۰۰ تومان

حروفچینی و صفحه‌آرایی: ه . سوری (حروفچینی عماد ۶۶۴۰۳۸۹۷)

شماره شابک: ۹-۲۶-۷۶۳۴-۹۶۴ ISBN: 9789647634267

تلفن: ۸۸۴۷۰۷۵۴- ۶۶۲۰۳۳۰۵ - ۶۶۴۸۳۰۳۰

فهرست

مقدمه ۷

بخش ۱: خواسته‌ها و دشواری‌های نوجوانان ۹
بلوغ در نوجوانان ۹
بلوغ از دیدگاه اندیشمندان ۱۰
تفاوت دوره‌های رشد در کودکی و نوجوانی ۱۰
بلوغ و نوجوانی در جهان امروز ۱۲
نگرش نو ۱۴
بررسی و پرورش در نوجوانان ۱۶
بلوغ از چه سنّی آغاز می‌شود؟ ۱۹
حالت‌های روانی و عاطفی در نوجوان ۲۰
برخی دشواری‌های بلوغ ۲۱
حالت‌های عاطفی در نوجوانان ۲۶

بخش ۲: اثر مذهب در رفتار نوجوانان ۲۷
اثر اخلاق در رفتار نوجوان ۳۱
جوانان و استدلال اخلاقی ۳۲
انسان از دیدگاه اسلام ۳۴

بخش ۳: جوانان و توانایی‌های ذهنی ۳۷
هوش در نوجوانان ۳۸
آیا هوش ارثی است؟ ۳۸
استعداد ۴۰
گفت وگو و استدلال ۴۱

مشورت با نوجوانان ۴۲
پی بردن به ارزش‌های زندگی ۴۲
ابتکار در یادگیری ۴۳
دشواری پیدا و نهان ۴۳
نوجوانان و اینترنت........................ ۴۴
چه بایدکرد؟ ۴۵
تیک تاک ۴۶
نوجوان و دور شدن از خانواده ۴۷

بخش ۴: راه‌های برقراری ارتباط با نوجوان ۴۹
اجتماع و انعکاس رفتار........................ ۵۲
نشانه‌های رشد اجتماعی در نوجوانان........................ ۵۳
چه عواملی سبب رانده شدن نوجوان از اجتماع می‌شود؟ ۵۴
ترس در نوجوان ۵۵
ماجرای جالب از یک ترس بسیار ژرف ۵۶
ناسازگاری پدر و مادر ۵۶
ترس‌های اجتماعی........................ ۵۷
راه‌های مبارزه با ترس در نوجوانان........................ ۵۸
علاقه‌ها و سرگرمی‌های نوجوانان ۵۹
دوستی‌های نوجوان (موهبت یا معظل) ۶۱
نقش معلمان........................ ۶۳
ویدئو، سی دی، رایانه، ماهواره و تلفن همراه ۶۵
سرگرمی‌های پراکنده نوجوانان و اعتیاد ۶۹
سیگار........................ ۷۰
الکل و مصرف سیگار........................ ۷۱

برخی نشانه‌های اعتیاد ۷۱
آسیب‌های روانی مواد مخدر ۷۲
آسیب‌های جسمی مواد مخدر ۷۳
رویکردهای پیشگیری ۷۳
دانستنی‌ها ۷۳
وابستگی (اعتیاد) به مواد مخدر ۷۵
بُحران هویت ۷۸
بحران هویت در نوجوان ۷۹
ارزش دوران نوجوانی ۸۰
بلوغ نوجوان و پیوند زندگی ۸۱
وظیفه‌ی پدر و مادر و مربیان در دوران بلوغ ۸۲
قضاوت پدر و مادر باید چگونه باشد؟ ۸۴
عزت نفس ۸۷
خودکشی ۸۹

بخش ۵: رشد و تغییرهای بدنی در نوجوانان ۹۳
عامل‌های کارا در رشد ۹۴
تغییرهای بدنی در دوران بلوغ ۹۵
تقسیم‌بندی افراد از لحاظ بدن از دیدگاه شلدن ۹۷
تقسیم‌بندی افراد از نظر مزاجی ۹۸
تغییر از نظر فیزیولوژیکی (کارتن شناختی) ۹۹
تراوش غده‌ها ۱۰۰
بلوغ و جوش‌های صورت ۱۰۴
چرا نوجوان به ظاهر خود اهمیت می‌دهد؟ ۱۰۴
آرایش و نوع پوشش ۱۰۵
رابطه‌ی تغذیه‌ی درست با تندرستی تن و روان ۱۰۷

بخش ۶: عادت (خوی) ۱۰۹
انواع عادت: ۱۰۹
غریزه ۱۱۰
غریزه‌ی جنسی ۱۱۱
خواب از دیدگاه فروید ۱۱۲
قدردانی لویی پاستور از پدر و مادر خود ۱۱۸
سخنی با اولیاء ۱۱۹
کوته کلام ۱۲۰

مقدمه

زندگی انسان سرشار از تجربه‌هایی است که در گذر زمان حاصل می‌شود هر دوره‌ی زندگی چون حلقه‌ای زنجیری بهم پیوسته است که نبود آن نقصی در فرآیند تکاملی فرد ایجاد می‌کند. بخشی از آگاهی‌های انسان ناشی از تجربه ی حاصل از این روند است. در مراحل زندگی، دوران نوجوانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چراکه زیربنای شخصیتی انسان در این دوره شکل می‌گیرد.

پدران و مادران آگاه همواره بهترین دوست برای فرزندان خود به شمار می‌روند و آن‌ها را در فراز و نشیب‌های زندگی راهنمایی می‌کنند.

بنابراین هرچه آگاهی والدین درباره‌ی ویژگی‌های شخصیتی این دوره بیشتر باشد، موفقیت روزافزون فرزندان را درپی خواهد داشت.

هر چند کتاب‌های فراوانی در این زمینه تألیف شده است اما کاستی‌هایی نیز در این‌باره احساس می‌شود.

در این کتاب سعی بر آن است تا به برخی از مسائل که نوجوانان با آن روبرو هستند و والدین را نیز با چالش جدی مواجه می‌کند، مطرح و راه‌حلی نیز پیشنهاد شود.

از آنجاکه هر اثری کاستی‌هایی دارد که پس از نشر آن، نمود بیشتری می‌یابد، موجب امتنان است. اگر نظرات انتقادی خویش را ارائه فرمایید.

«هدیه به تمامی پدران و مادران و معلمان عزیزی که به کارشان عشق می‌ورزند.»

مؤلفان

بخش ۱

خواسته‌ها و دشواری‌های نوجوانان

بلوغ در نوجوانان

هنگامی که عضوهای جنسی به نمو پایانی خود می‌رسند، رشد صفات جنسی ثانوی مانند رستن موهای زهار در پسران، برآمدن پستان در دختران همزمان با رشد تخمدان‌ها، استقرار عادت ماهانه و نیز تغییرهای بدنی و روانی متعددی، نشان دهنده‌ی بلوغ است.

اسلام در دو جمله کوتاه فرا رسیدن بلوغ پسران و دختران را با رعایت شرایط جغرافیایی، نژادی و عوامل کارای دیگر، چنین اعلام می‌دارد. در وصیت پیامبر بزرگوار اسلام به امام علی (ع) است. بر پسر است هنگامی که مُحتَلِم[1] شد، روزه بدارد و بر دختر واجب

۱- مُحتَلِم: آبکاره، خواب بیننده، ویژگی کسی که در خواب دچار انزال (تراوش مایع از غده جنسی) شود.

است که هنگامی که حیض شد.[۱]

بلوغ از دیدگاه اندیشمندان

در طول عمر هر کسی، سه نقطه‌ی عطف مهم و زیستی وجود دارد: **تولد**، **پیوند زندگی** (ازدواج) و **مرگ**. تردیدی نیست که هر کدام از مراحل بالا دگرگونی بسیار بزرگی برای انسان دارند، اما عاملی که سبب حرکت به سوی کمال انسان می‌شود، مرحله‌ی بلوغ است.

تفاوت دوره‌های رشد در کودکی و نوجوانی

از مراحل بسیار حساس زندگی یک فرد، دوران کودکی است. در این دوره، بسیاری از دگرگونی‌ها و حتّی رشد جسمی او به آهستگی و به مرور انجام می‌گیرد، به طوری که خودکودک و حتی پدر و مادرش در بیش‌تر مواقع متوجه آن نمی‌شوند که یک خصوصیت به هنگام در کودک آشکار شده است. حال آن که رشد در نوجوانی، ناگهانی و بسیار محسوس بوده و چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ عاطفی نوجوان گرفتار دگرگونی‌های بزرگی می‌شود. تا جایی که پدر، مادر و مربیان، توانا به شناخت این کودک قدیمی نبوده و با فرد جدیدی روبه رو هستند.

از این رو ***استانلی هال*** بلوغ را تولد نو نام نهاده است. **دورون**[۲] در کتاب «***زندگی عاطفی نوجوانان سازگار***» از گفته‌ی ***مِیل***[۳] آورده است

۱- وسائل، باب چهارم از ابواب طهارت، روایت ۹ و ۱۰.

2- Doron 3- Male

که ظهور نوجوانی نه تنها یک تولد جدید به نام بلوغ است بلکه باید آن را پایان یک دوره‌ی طولانی غریزه‌ها هم به شمار آورد. **هاروکس**[1] بر این باور بود که نوجوانی اصطلاحی است که به زمان خاصی گفته می‌شود. در آن زمان فرد از لحاظ عاطفی نابالغ، دارای تجربه‌ی محدود، از لحاظ جسمی در حال رشد و از نظر فرهنگ تحت تأثیر محیط خود است. وی در ادامه می‌گوید: تعریف بلوغ با درک و قصد[2] تعریف‌کننده متفاوت است. برای نمونه درک بلوغ از دید یک فرد معمولی، پدر و مادر، روان‌شناس، جامعه‌شناس، معلم، پلیس، قاضی و... یکسان نیست. یک قاضی تا نوجوان به سن ۱۸ سالگی نرسد او را بزرگسال نمی‌داند، هم‌چنین یک نوجوان ۱۴ ساله‌ی روستایی ممکن است از لحاظ جسمی هنوز بالغ نشده باشد، اما چون درکشتزار مانند یک بزرگسال کار وکوشش می‌کند و مزد می‌گیرد، از دید اجتماعی و از دید روستاییان آن روستا، بالغ است.

استانلی هال بلوغ را یک دوران دگرگونی شدید و نبود تعادل ناشی از احساس‌های تند می‌داند که همراه با کشمکش‌ها و دشواری‌های ناگزیر و ناسازگار با محیط است. وی می‌گوید: ***«نوجوان خواسته یا ناخواسته باید وارد این دوره شود و این ناراحتی‌ها را تجربه کند.»***

هال و پیروانش این دوره را «**طوفان و فشار**» نام نهاده‌اند. همان‌طوری که پیش‌تر نیز گفته شد چون تغییرهای نوجوان

1- Harvex

۲- قَصد: برنامه‌ی ذهنی برای انجام کاری

ناگهانی است، می‌توان به آن «**تولد دوباره**» نام نهاد. حتی در بسیاری از کشورها و قبیله‌ها آغاز بلوغ را جشن می‌گیرند و شادی می‌کنند.

برای این دوره برخی دانشمندان نام‌های دیگری چون: دوران رستاخیز، تجدید وظیفه‌های حواس، آگاهی از جهان نو، زندگی و شناخت طبیعت و بروز استعدادها و... را عنوان کرده‌اند. امروز برخلاف نظر هال، بسیاری از دانشمندان، ناراحتی‌ها و کشمکش‌های نوجوانان را ناگزیر ندانسته و بیش‌تر فراورده‌ی محرومیت‌ها و قید و بندهای جامعه، قانون، قراردادها و ممنوعیت‌ها می‌دانند. البته این امکان هم وجود دارد که پدران، مادران و کسانی که با نوجوان سروکار دارند به علت ناآشنایی با روحیه‌ی نوجوان و ندانستن اصول علمی روان‌شناسی بر دشواری‌های آن‌ها بیفزایند. زیرا دشواری‌های نوجوان یک امر ذاتی نیست بلکه ناشی از فرهنگ، آداب و رسوم جامعه است. به عبارت دیگر شناسایی روحیه‌ی نوجوان و بررسی تغییر رفتارهای فردی و اجتماعی، راهی برای کم کردن شکاف بین نسل نو و نسل پیشین است.

بلوغ و نوجوانی در جهان امروز

نوجوانی و بلوغ و رفع نیازمندی‌های جوانان، امروز در همه کشورهای جهان، از کشورهای متمدن، گرفته تا در حال گسترش، به صورت یک مسأله‌ی حاد علمی و تربیتی درآمده است و یکی از دشواری‌های مهم زندگی اجتماعی به شمار می‌آید. از سویی روز به

روز بر شمار این نوجوانان افزوده می‌شود. تا جایی که به گفته‌ی خانم و آقای **کرو**[۱] در عصر کنونی نوجوانان بیش از $\frac{1}{6}$ جمعیت جهان را تشکیل داده‌اند.

آرنولد گزل[۲] روان‌شناس امریکایی که پژوهش‌های ژرفی درباره‌ی نوجوانی کرده است، می‌گوید: «***هر روز که بگذرد، بیش‌تر احساس می‌کنیم که بررسی و توجه روزافزونی در زمینه‌ی رشد نوجوانان در پیش رو داریم که شاید کم‌تر از دهه‌ی نخست زندگی نباشد.***»

گزل، باور دارد که مهم‌ترین دوره‌های زندگی بشر ده سال نخست یعنی زادروز تا ده سالگی است. به راستی هریک از دانشمندان روان‌شناسی و اجتماعی کوشیده‌اند تا در حد ممکن، گره از دشواری‌های اجتماعی بگشایند، اما باید توجه داشت همان طور که قانون و قراردادهای اجتماعی برای سال‌های دراز ثابت نمی‌ماند، رابطه‌های انسانی از جمله نوجوانان که در گذشته به شیوه‌ای قابل حل بود، امروز به همان شیوه‌ی پیشین حل نشده و مستلزم ارایه‌ی شیوه‌های نو است. باید در آن تجدیدنظر کرد و راه و روش دیگری برای گشودن این دشواری‌ها برگزید، که با نیازمندی‌های زمان و نوجوان سازگار باشد. کتاب‌های روان‌شناسی نوجوانی و بلوغ باید پاسخگوی این گونه دشواری‌های نوجوانان باشد که سال‌های دراز است دانشمندانی چون استانلی هال، گِزل و امروز هاروکس، کرو و ده‌ها نفر دیگر عمر خود را صرف بررسی در رفتار نوجوانان

1- Cro   2- A. Gesell

کرده‌اند.

شایسته است مربیان، اولیای امور و پدران و مادران با تیزبینی و نکته‌سنجی به بررسی نظریه‌های نو بپردازند و ضمن گزینش بهترین برنامه‌ها، به اجرای آن‌ها پرداخته و نوجوانان را از منافع فراوان آن بهره‌مند سازند.

نگرش نو

در سال‌های اخیر، روان‌شناسی بلوغ و نوجوانی به اندازه‌ای مورد توجه دانشمندان قرار گرفته که در برخی از کشورها، مؤسسه‌های علمی ویژه برای بررسی در وضع نوجوانان با هزینه‌های سنگین دایر شده است. **لئونارد کار میچل** در تقریظی که برای کتاب روان‌شناسی نوجوانی تألیف هاروکس که در سال ۱۹۶۹ میلادی به چاپ رسیده است، می‌گوید: ***«اگر روان‌شناسی کودک که اهمیت زیادی دارد، تنها برای تربیت کودک است. روان‌شناسی بلوغ گذشته از تربیت نوجوانان، اهمیت زیادی هم در علوم اجتماعی و در علوم زیستی دارد.»***

وظیفه‌ی ما

دانشمندان رنج‌های زیادی می‌کشند تا در هر زمینه، قانون مدوّن و مناسبی به جامعه ارایه دهند اگر بنا باشد این گفته‌ها تنها در کتاب باقی بماند و از آن بهره‌برداری نشود، رنج و کوشش آن‌ها به ثمر نرسیده و بدون سود می‌ماند. مربیان و اولیای امور، پدران و مادران باید با تیزبینی و نکته‌سنجی به بررسی نظریه‌های نو بپردازند، ضمن گزینش

بهترین برنامه‌ها، آن‌ها را به اجرا گذاشته و از سودهای آن هم نوجوان و هم جامعه را بهره‌مند کنند.

به نظر بیش‌تر دانشمندان بهترین راه جلوگیری از ناراحتی‌های نوجوانان پیشگیری از ایجاد ناراحتی و یا درمان واقعه پیش از رویداد است که این به مراتب بهتر از مداوا است.

در روان‌شناسی کودک و نوجوان، دانشمندان فن، سفارش می‌کنند تا آن جا که ممکن است باید از بروز حالت‌های ناپسند جلوگیری کرد. این، همان ***بهداشت روانی*** است. شاید زیاده‌روی نباشد اگر بگوییم در روان‌شناسی، شناخت و شناسایی پایه‌ی درمان است.

چسّر[۱] پزشک و روان‌شناس انگلیسی می‌گوید: ***«چه بسا نوجوانانی که در کودکی در اثر یک غفلت کوچک و نداشتن آگاهی و توجه پدر و مادر، گرفتار ناراحتی‌های بزرگی شده و زندگی آن‌ها تباه شده است.»*** بنابراین هرچه درباره‌ی روان‌شناسی کودک و نوجوان کتاب نوشته شود باز هم کم خواهد بود و سفارش می‌شود که پدران و مادران، معلمان و... این نوع کتاب‌ها را به دقت بخوانند و خوب ریشه‌یابی کنند تا با جهان نوجوانی بیش‌تر آشنا شوند و آن‌ها را در کار آموزش و پرورش به‌کار بندند.

1- Chesser

بررسی و پرورش در نوجوانان

منظور از بررسی، مطالعه‌ی حرکت، رفتار و سایر حالت‌ها در نوجوان، به منظور پی بردن به ناراحتی‌ها، دشواری‌ها وگرفتاری‌های آن‌ها و پیداکردن بهترین راه حل که بتوان از دشواری‌های آن‌ها کاسته و به پیشرفت تغییر آن‌ها خواه جسمی خواه روانی کمک کرد. منظور اصلی از این همه پژوهش و بررسی، اصلاح و راهنمایی نوجوان و رشد و تکامل بهتر آن‌ها برای کم کردن میزان ناراحتی‌ها و تأمین خواسته‌های آنان است.

ریمرز(۱) در پژوهش‌هایی که نسبت به رفتار وکردار نوجوانان چه در بخش‌های روستایی و چه منطقه‌های شهری به عمل آورد، این طور نتیجه گرفت که:

آ) نوجوانان به وضع جسمی یعنی قد، جِرم و توانایی خود اهمیت زیادی می‌دهند.

ب) طبیعت ویژه خود نوجوانان در حرکت‌ها و رفتار آنان کارساز است.

پ) اثر محیط یعنی آن چه نوجوان را احاطه‌کرده است در بررسی حالت‌های او انکارناپذیر است.

مهم‌ترین روش‌هایی که تاکنون برای بررسی حالت‌های عاطفی مانند شادی، اندوه و آرزوی نوجوانان به‌کار برده شده است عبارتند از:

1- Rimmers

۱ـ گردآوری آگاهی‌ها از پدران، مادران، مربیان مدرسه و بررسی تاریخچه‌ی رشد او از کودکی که به آن روش تکوینی نیز گفته می‌شود.

به گفته‌ی خانم کرو: ***معلمان منبع سرشار و دارای اطمینان آگاهی‌های مربوط به دانش‌آموزان هستند. زیرا از یک سو محبت پدر و مادر را ندارند که آگهی نادرست نسبت به نوجوانان بدهند و از سوی دیگر چند معلم در درس‌های گوناگون می‌توانند آگاهی‌هایی راجع به یک دانش‌آموز بدهند که می‌توان آن را آسوده خاطرترین منبع راجع به نوجوانان دانست. حتی اگر این آگاهی‌ها باکمک پدر و مادر تهیه شود به مراتب نتیجه‌ی بهتری در بر خواهد داشت.***

«از آن‌جا که مولفان این کتاب سال‌ها در زمینه‌ی آموزش و تربیت دانش‌آموزان کار کرده‌اند، این گفته‌ی خانم کرو را به صورت مستقیم و در برخورد با سایر معلمان نظاره‌گر بوده و چه بسا بارها صحبت‌هایی که در دفتر معلمان در ساعت کوتاه تفریح در مورد دیدگاه سایر معلمان یک کلاس درباره‌ی دانش‌آموز ویژه مطرح شده است در نهایت سبب حل مشکلات آن دانش‌آموز شده است.

در این‌جا لازم است به این نکته اشاره شود که بی‌تفاوتی اولیای امر نسبت به این منبع بزرگ آگاهی و اندیشه در مدرسه‌ها و نبود جایگاه مناسب برای گردآوری آگاهی‌ها از رفتار بیرون از خانه‌ی نوجوانان بویژه در مدرسه که عمده‌ی رابطه‌های بیرون از خانه او را تشکیل داده و حتی برنامه‌ریزی امور خارج از مدرسه که با هماهنگی دوستان خود به انجام می‌رساند، سبب شده تا بسیاری از بزه‌های

اجتماعی شکل گرفته و در نهایت تاوان آن بر جامعه وارد شده و شاهد جرم و جنایت‌هایی باشیم که چه بسا می‌شد آن‌ها را در همان دوره‌ی راهنمایی و دبیرستان مهارکرد و به جای جوانانی با رفتارهای تند و بی‌مهابا، افرادی با خصلت‌های متعادل وارد جامعه کرد.

نکته‌ای که همیشه و در همه جا عنوان می‌شود این است که «پیشگیری مقدم بر درمان است» و در امور اجتماعی عدم پیشگیری و توجه نکردن به کیفیت آموزش و پرورش کشور، چشم‌اندازی مبهم و تاریک را پیش روی جامعه‌ی ما خواهد داشت. جامعه‌ای که نام ائمه (ع) در رأس آن قرار دارد افسوس که با بی‌توجهی نسبت به امری که با صرف کم‌ترین هزینه و به دور از هیاهو می‌تواند جلوی زیان‌های اقتصادی سنگین مانند مسأله‌های نظامی و انتظامی را بگیرد و از سویی «احساس امنیت» را به جامعه بازگرداند، گرفتار روزمرگی گشته و لابِلای کاغذها گم می‌شود.

این امر را می‌توان با کمی توجه به آموزش و پرورش و به دور از ساختن ستادهای تشریفاتی در قالب یک طرح ملّی که معلمان در آن حضور فعال داشته باشند انجام داد و در غیر این صورت بدون توجه به خواسته‌های معلمان و برخورداری از کمک آن‌ها از دست کسی کاری ساخته نخواهد بود.»

۲ـ از مشاهده‌ی گفتار، رفتار و کردار نوجوانان

۳ـ گفت و گو (در این روش تا جای ممکن از یادداشت کردن در حضور نوجوان خودداری شود.)

۴ـ روش پرسش نامه
۵ـ آزمایش با وسیله و ابزار آزمایشی
۶ـ خودتوصیفی (اتوبیوگرافی)
۷ـ روش‌های تصویری
۸ـ روش‌های تداعی آزاد
۹ـ روش بررسی استخوان بندی

بلوغ از چه سنّی آغاز می‌شود؟

بلوغ تنها رشد جسمی و ظهور نشانه‌های جسمی نیست بلکه از لحاظ عاطفی، ذهنی و اجتماعی نیز نوجوان بالغ می‌شود. دوران بلوغ، برزخی بحرانی بین کودکی و بزرگ‌سالی است.

بلوغ ترجمه‌ی واژه‌ی (puberty) که از واژه‌ی لاتین (pubertas) یعنی بزرگ‌سالی گرفته شده و مرحله‌ای است که عضوهای تناسلی فعالیت اصلی خود را آغاز می‌کنند.

سنّ آغاز و پایان بلوغ را نمی‌توان به طور دقیق معین کرد زیرا در افراد و محیط‌های گوناگون و ساختمان بدنی، وراثت، تراوش غده‌ها و برخی عامل‌های دیگر تغییر می‌کند. در برخی افراد ممکن است بلوغ در سن ۱۰ تا ۱۱ سالگی و در برخی دیگر بین ۱۷ تا ۱۸ سالگی رخ دهد. اما بنا به تعریف دوره‌ی نوجوانی به ۱۰ تا ۱۹ سالگی دوران بلوغ گفته می‌شود.

آثار بلوغ در دو بخش روانی و جسمی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

زودرنجی، درون‌گرایی، تقلید، خودرأیی، خودنمایی، گفت‌وگو، استدلال، مخالفت و... مانند جوش‌های صورت و... جزو ویژگی‌های دوران بلوغ به‌شمار می‌روند.

حالت‌های روانی و عاطفی در نوجوان

در اندرون من خسته دل ندانم کیست
که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

بلوغ از لحاظ روانی یعنی دوره‌ی نگرانی‌ها و از لحاظ عاطفی یعنی دوره‌ی ترس و وحشت است. تغییرهای ناگهانی جسمی سبب تغییر شگرف روانی می‌شود که فراورده‌ی آن پریشانی و نگرانی است. برای جلوگیری بخشی از ناراحتی‌های روانی در نوجوانان، پدر و مادر و مربیان باید آن‌ها را در جریان بلوغ قرار دهند.

جسم انسان آینه‌ی تصویرها و حالت‌های روانی اوست. زودرنجی، درون‌گرایی، تقلید، خودرأیی، خودنمایی، گفت وگو و استدلال، مخالفت و... مانند جوش‌های صورت، جزو ویژگی‌های دوران بلوغ به شمار می‌روند. تصور و تخیّلی که با حقیقت موافق است، نوجوان را وارد جهان تازه‌ای می‌کند که نه خودش و نه جهان تازه، او را درک نمی‌کند.

هرکسی از ظن خود شد یار من　　از درون من نجست اسرار من

برخی دانشمندان انگلیسی باور دارند که بلوغ روانی بسیار زودتر از بلوغ جسمانی آغاز می‌شود.

آدلر[۱] می‌گوید: همه‌ی نوجوانان دوگره (عُقده) مهم ذاتی دارند:

آ) (عقده) یا گره‌ی کوچکی (حقارت) ب) عقده‌ی برتری جویی

برخی دشواری‌های بلوغ

مهم‌ترین تظاهراتی که بیش‌تر از دوران بلوغ سرچشمه گرفته و برخی از آن‌ها تثبیت شده و پس از بلوغ هم ادامه می‌یابد و برخی دیگر از بین رفته یا تغییر شکل پیدا می‌کند، چنین است:

۱ـ زودرنجی

۲ـ کم‌رویی و گوشه گیری و درون‌گرایی

۳ـ دوگانگی روانی

۴ـ برتری‌جویی و جلب توجه دیگران

۵ـ تصور و تخیل در نوجوانان

دکتر شفا در کتاب **غوغای درون** آورده است که نوجوانان مانند پروانه‌ای هستند که همواره گرد اندیشه‌های پریشان و شوریده‌ی خود دور می‌زنند.

هاروکس باور داشت که نوجوان دو جهان دارد: یکی جهان سه بُعدی که زندگی روزانه‌ی او را تشکیل می‌دهد و دیگری بعد چهارم که تخیل و رؤیاهای او است. نوجوان برعکس کودک که در زمان حال زندگی می‌کند، همیشه به آینده و جهان تازه‌ای می‌اندیشد به طوری

1- Adler

که می‌گویند، «***نوجوانی جز یک خواب و خیال روزانه، چیز دیگری نیست.***»

رادیو، تلویزیون، فیلم‌های سینمایی و... که قصرهای باشکوه و عشق‌بازی‌های آرمانی را نشان می‌دهد بر نیروی تخیّل نوجوان می‌افزاید و او را وادار می‌کند تا به دنبال همان هدف و زندگی قهرمانی برود که به طور مسلم در عمل با نبود موفقیت روبه‌رو شده، یا گرفتار ناراحتی روانی می‌شود و یا آن که به خلاف کاری کشانده می‌شود.

برخی دانشمندان تصور و تخیّلات نوجوانان را سودمند دانسته و باور دارند که برگسترش اندیشه و ذهن آن‌ها می‌افزاید و آن را نوعی ورزش اندیشه‌ای قلمداد می‌کنند و می‌گویند: ***نوجوان از این نظر بیش‌تر دنبال ناشناخته‌ها می‌رود تا شاید با کمک حس تخیل و کنجکاوی و تجربه‌های به‌دست آمده، حقیقت را بشناسد و مقداری از ناراحتی‌های خود را تسکین دهد.*** برای نمونه می‌توان گفت: **بتهوون**(۱) بهترین آهنگ‌های خود را در نوجوانی ساخت. و ادیسون(۲) و مارکونی(۳) پیش از بیست و پنج سالگی نوآوری‌های خود را به ظهور رسانیدند.

۱- لودویک فان **بتهوون** Ludwig uan **Beethoven** موسیقی‌دان آلمانیِ اتریشی‌تبار (۱۸۲۶-۱۷۷۰ م) در ۳۲ سالگی شنوایی را از دست داد و در ۱۸۱۹ به کلی ناشنوا شد.

۲- تامس آلوا **ادیسون** T. A. **Edison** نوآور امریکایی (۱۹۳۷-۱۸۷۴م)

۳-گولیمو **مارکونی** G. **Marconi** نوآور ایتالیایی (۱۹۳۷-۱۸۷۴م)

۶-کارهای منفی و مخالفت‌جویی

برخی از دانشمندان در اصل به دوران بلوغ، **دوره‌ی زندگی منفی** نام نهاده‌اند. نوجوان از یک سو به گذشته خود می‌اندیشد که چه بوده و چه شده است و از سوی دیگر به آینده مبهم، پرآشوب و ترسناک خود می‌اندیشد. بنابراین کم‌تر به زمان حال خود توجه دارد و همین امر او را از واقع‌بینی دور و با محیط ناسازگار می‌کند. از سویی دیگر در این دوران پدر و مادر و حتی معلّم دیگر آن قهرمان‌های افسانه‌ای بدون عیب که در دوره‌ی کودکی تصور می‌کرد، نبوده و کوچک‌ترین عیب و نقص آنان با ذره‌بین ویژه دوره‌ی بلوغ، بزرگ می‌شود و برای او تحمل‌ناپذیر می‌شود.

دکتر دوریس اودلوم در کتاب **سیری در بلوغ** در این باره می‌گوید: **«بچه‌ها با رسیدن به سنّ سیزده سالگی، معلمان و پدر و مادرها را زیر ذره‌بین قرار می‌دهند و نامهربانانه و سنگ‌دلانه با چشم‌های تیزبین و اندیشه‌های تازه و صاف و جوان خود به تشریح، تجزیه و تحلیل می‌پردازند.»**

پس از بلوغ، اندیشه و خیال مانند قبل، آزاد و بی‌مانع سیر نمی‌کند بلکه اندیشه‌ها در زندگی نوجوان نقش مهم و خاصی دارد. از این به بعد نوجوان هر چیز را در برابر دلیل و منطق می‌پذیرد و از نیروی کورکورانه به ویژه درباره‌ی پدر و مادر خودداری می‌کند.

جیمز آنتونی، می‌گوید: **عدم تفاهم و تضاد بین نوجوانان و بزرگسالان سبب شده است تا نوجوانان، بزرگسالان رادشمن خود بدانند و نسبت به آن‌ها کینه‌توزی، حسد و دشمنی ورزند و خود را گروه**

نوجوانان **«ضداجتماع» معرفی کنند.** برخی از نوجوانان شکست را پذیرفته و از فعالیت، حمله و مخالفت دست برداشته و به گوشه‌نشینی پناه می‌برند. این هم نوعی رَویه‌ی منفی است.

برخی هم به اصطلاح دگرگون شده وگروه‌هایی را به دور خودگرد می‌آورند و برای دفاع آماده می‌شوند و اگر عاقلانه بیندیشند و منطق درست را پذیرفته باشند، در آینده رهبران خوبی می‌شوند. متأسفانه بیش‌تر آن‌ها راه مبالغه و افراط می‌پیمایند و تحت تأثیر اندیشه‌های تند و افراطی قرار می‌گیرند، به کوشش‌های بی‌مورد وکارهای منفی روی می‌آورند که جز زیان و عقب‌ماندگی نتیجه‌ی دیگری به دست نمی‌آورند.

دانشمندان، درمان برخی بیمارهای جسمی نوجوانان را، تلقین می‌دانند و باور دارند که نوجوان هرگاه شب پیش‌از خواب و صبح پس‌از بیدار شدن به خود تلقین کند که بیماری او از بین رفته است خودبه‌خود اثر بیماری از بین می‌رود.

۷ـ بیماری‌های روان‌تنی

گاهی دیده می‌شود که فشارهای درونی در نوجوان سبب تغییرهای کارِتن شناختی (فیزیولوژیکی) شده و در نقطه‌ی حساسی از بدن یک نوع بیماری جسمی مانند: دل درد، گلودرد، آسم، چشم‌درد، سردرد، ناراحتی‌های پوستی، اسپاسم‌های عصبی وگاهی هم زخم معده آشکار می‌شود که پیش از هر درمانی باید ریشه

ناراحتی را جست و جو کرد.

دانشمندان درمان این نوع بیماری را تلقین به خود می‌دانند و باور دارند که هرگاه شب، پیش از خواب و صبح پس از بیدار شدن به خود تلقین کند که بیماری از بین رفته است، خود به خود اثر بیماری از بین خواهد رفت. همان گونه که این روش در فرانسه به صورت یک روش رایج درآمده است.

۸ـ فرافکنی

نوجوانان بیش‌تر می‌کوشند تا باورها، اندیشه‌ها، میل‌ها و لغزش‌های خود را نادانسته به دیگری نسبت دهند و به عبارت دیگر می‌خواهند دیگران را در خلاف خود شریک کنند. مانند کاسب کم‌فروشی که دکان‌دار همسایه را متهم به کم‌فروشی می‌کند.

جریان‌ها و پیش‌آمدهای روزانه برای نوجوانان تجربه‌های ساده و مقدماتی است که به صورت «باور» در شعور درونی نوجوان جا می‌افتد و از این به بعد از جمله اندوخته‌های اندیشه‌ای او بوده و مبنای قضاوت‌های بعدی او قرار می‌گیرد. ***«بنابراین وظیفه‌ی پدران، مادران و مربیان و راهنمایان نوجوانان است که در اصلاح اندیشه‌ها و باورها، مداخله کرده و به نوجوان در ایجاد عقیده‌ی مثبت کمک کنند.»*** این جاست که ارزش و اثر مذهب و اخلاق در رفتار نوجوان مشخص و متمایز می‌شود که در مبحث بعدی به آن اشاره خواهیم کرد.

حالت‌های عاطفی در نوجوانان

عاطفه از صفت‌های برجسته‌ی انسانی است که از حسّ دیگرخواهی سرچشمه می‌گیرد و به گفته‌ای هوش و استعداد قطره‌هایی از دریای عاطفه هستند. متأسفانه عاطفه در نوجوانان واژه‌ای است که از آن بوی آشفتگی و هیجان می‌آید. از آن جا که در دوران بلوغ غریزه‌ها درکنار عاطفه‌ها رشد می‌کنند، به دلیل نداشتن آگاهی نوجوان، غریزه‌ها و عاطفه‌ها مخلوط شده و مرز بین آن‌ها برای نوجوان ناشناخته است. در این‌جا است که آشفتگی‌ها به سراغ نوجوان می‌آید. این امر در مورد کسانی که از صفت‌های موروثی مثبت چون ترّحم، نوع دوستی و... برخور دارند در صورت عدم بهره‌گیری از تربیت درست و بهره‌گیری از آموزه‌های نادرست اجتماعی تبدیل به‌گرایش‌های غریزی و شهوانی می‌شود.

بنابراین وظیفه‌ی پدر و مادر و مربیان است که با مراقبت‌های آغازی از تبدیل عاطفه‌ها به غریزه‌ها جلوگیری کرده و این نکته را مدنظر داشته باشند که عاطفه حتی ناپسند هم باشد در حد اعتدال ارزشمند است و سبب موفقیت می‌شود.

بخش ۲

اثر مذهب در رفتار نوجوانان

یکی از مظاهر مهم رشد اجتماعی نوجوان، داشتن ایمان و پاکدامنی است که در هر مذهبی جزو اصول به شمار آمده‌اند. نوجوانانی که باایمان بوده و از دستورهای مذهبی درست پیروی می‌کنند بسیار مورد توجه، اعتماد و احترام هر جامعه هستند.

به باور ***ساموئل کینگ***، مذهب هم مانند صنایع، دفاع و مقررات عامل حفظ و پشتیبانی انسان‌ها بوده و آن را می‌توان یک بیمه عملی علیه آسیب‌ها و تغییر ناگهانی دانست که بشر از پی بردن به علت‌های آن ناتوان است. **جیمز بریس** انگلیسی می‌گوید: ***«اگر بپرسند تا چه اندازه دین و مذهب در اندیشه‌ها و تخیل ملتی نفوذ و دخالت دارد، در پاسخ برمی‌خوریم که وضع بشر بدون چنین نفوذ و دخالتی از چه قرار خواهد بود.»***

اهمیت دین و مذهب در تاریخ، وقایع مهم و هیجان‌های شدید در

هنر و ساختن بناهای زیبا و حتی آموزش و پرورش به اثبات رسیده است. نوجوانانی که در خانواده‌های متدیّن زاده شده‌اند دارای رفتارهای متفاوت نسبت به نوجوانانی هستند که در خانواده‌ی بی‌بند و بار زاده شده‌اند.

استانلی هال بر این باور است که نوجوانان در حدود پانزده سالگی بیش‌ترین احساس‌های دینی را دارا می‌شوند. زیرا با گرایش به سوی دین و باورهای مذهبی می‌خواهند تخفیفی در خروشیدن ناراحتی‌های خود بدهند.

کوهلن[1] و ***آرنولد***[2] که آزمایش‌های باارزشی در این باره داشته‌اند می‌گویند: «***اگر پدر و مادر و مربیان به موقع خود، باورهای مذهبی را در نوجوان ایجاد نکنند، بهانه به دست نوجوان می‌افتد تا از زیر بار پیروی از دستورهای مذهبی شانه خالی کند.***» نوجوانی که طبق عادت به دنبال پدر و مادر به کلیسا می‌رفت، اظهار می‌داشت که رفتن به کلیسا دلیل باور داشتن من به مذهب نیست، بلکه یک وظیفه اجتماعی را انجام می‌دهم. کوهلن از آزمایش‌های خود درباره‌ی نوجوانان به نتیجه‌های زیر رسید:

۱ـ نوجوانان امروز مانند گذشته دارای دلبستگی شدید و غیر عادی مذهبی نیستند و باید آن‌ها را به هنگام، راهنمایی و تشویق کرد.

۲ـ دخترها به مراتب بیش از پسرها پای‌بند مذهب هستند.

۳ـ خانواده و اجتماع در تثبیت باورهای مذهبی در سنین معینی، نقش بسیار مهمی بر عهده دارند.

1- Cuhlen　　2- Arnold

۴ـ پیروی از اصل‌های مذهبی ایجاد اخلاق‌های پسندیده می‌کند که عامل مهمی در پذیرش اجتماعی است.

هم‌چنین سه دانشمند دیگر به نام‌های **هارت شورن**[۱]، **می**[۲] و **شاتل ورث**[۳] می‌گویند که تنها سخنرانی کردن در کلیسا، مسجد، اندرز مربیان در سر کلاس و... برای کسب اصل‌های مذهبی و اخلاق کافی نیست، بلکه از یک سو باید مؤسسه‌های مذهبی وجود داشته باشد که عهده‌دار آموزش دینی و اخلاق باشند و از سوی دیگر در مدرسه‌ها برنامه‌ی عملی ایجاد کند تا شاگرد ببیند و بداند نتیجه‌ی تقلب و نادرستی چیست؟ و چه زیان‌ها و فرجام وخیمی برابر اعمال خود می‌بینند به گفتاری «دو صد گفته چون نیم کردار نیست.»

از این‌رو رهبران مذهبی مؤسسه‌هایی ایجاد کرده‌اند تا بتوانند از نیروی نوجوانان بهره گیرند و حس دینی را در آن‌ها زنده کنند، چون نوجوانان مستعد به عدم گرایش به سوی دین هستند. عشق به خداوند محرکی است که نه سرد می‌شود و نه با بی‌وفایی روبه رو می‌شود و نه عامل دیگری می‌تواند در سست کردن آن راه یابد و مهم‌تر از همه برخلاف عشق‌های دیگر که انسان را از اخلاق به دور می‌دارد. به گفته ***کاظم‌زاده ایرانشهر***[۴]، «از میان هزاران هزار خواص این عشق کافی است بگوییم که انسان را از پلیدی، کج‌روی و لغزش دور ساخته و به گرد امور مربوط به اخلاق می‌کشاند.»

1- Hart Shorne   2- May

3- Shuttle Worth

۴- حسین **کاظم‌زاده ایرانشهر**، نویسنده و دانشمند ایرانی (۱۳۴۰-۱۲۶۲ هـ ق)

ویلیام جیمز[1] در کتاب دین و روان آورده است: «**مذهب عبارت است از تأثیرها، احساس‌ها و رویدادهایی که هرکس به هنگام تنهایی و دور از همبستگی‌ها روی می‌دهد، به طوری که شخص به مبدائی غیر از این عالم مادی از راه قلب متوسل شده و رابطه برقرار می‌کند که آن را خدا نامیده‌ایم**».

داستان زیر تأثیر یک برنامه‌ی مذهبی را در قلب و روح بهتر نشان می دهد.

پیرمردی با نوه‌ی خود در کشتزار کوچکی زندگی می‌کردند. پدربزرگ هر روز صبح در پشت میز قرآن می‌خواند و نوه‌اش نیز هر بار سعی در تقلید از او را داشت. روزی پسرک گفت: پدربزرگ من کوشش می‌کنم مانند شما قرآن بخوانم اما آن را نمی‌فهمم و چیزی را که نفهمم زود فراموش می‌کنم و کتاب را می‌بندم! خواندن قرآن چه فایده‌ای دارد؟

پدربزرگ سبد زغال راکه خالی شده بود به پسرک داد و به اوگفت برو ازکنار رودخانه برای من آب بیاور. پسربچه گفت: پیش‌از این‌که من به خانه برسم همه‌ی آب از سبد بیرون خواهد ریخت. پدربزرگ گفت: آن وقت تو مجبور خواهی شد دفعه‌ی بعد سریع‌تر حرکت کنی. پسر به رودخانه رفت سبد را آب کرد و تا به خانه برسد سبد خالی شده بود. در حالی که به پدربزرگش رسیده بود و نفس نفس می‌زد، گفت: آب در سبد آوردن ناممکن است، پس من در سطل برای شما آب می‌آورم. پدربزرگ دوبار دیگر نیز پسر را روانه‌ی رودخانه کرد و

1- William James

هر بار سبد خالی از آب بود. پسر گفت این کار بی‌فایده است. پدربزرگ گفت: به سبد نگاه کن. پسر وقتی به سبد نگاه کرد دید که سبد کهنه‌ی او به یک سبد تمیز و نو تبدیل شده است. پیرمرد گفت: پسرم هنگامی که تو قرآن می‌خوانی ممکن است چیزی نفهمی یا به خاطر نسپاری، اما هنگامی آن را می‌خوانی به مرور باطن و ظاهرت تغییر خواهد کرد و این کار خداست.(۱)

به گفته **آرینوس**(۲) تنها عاملی که در مواقع بسیار دشوار و در منتهای ناامیدی به شخص توانمندی و شجاعت می‌بخشد تا موفقیت به دست آورد، ایمان است.

اثر اخلاق در رفتار نوجوان

به جرأت می‌توان گفت که هیچ فن و صنعتی مانند اخلاق نمی‌تواند ملتی را از هلاکت و پستی نجات دهد. مسأله‌ی اخلاق امروز نه تنها در نوجوانان بلکه در همه‌ی دوره‌های زندگی یکی از مسأله‌های مهم و حاد همه‌ی کشورهای متمدن و در حال رشد است. آموزش و پرورش به طور حتم باید دو قطب داشته باشد: نخست پرورش اندیشه، دوم پرورش امور مربوط به اخلاق که اهم آن‌ها در عزت نفس، محبت، درستی و راستی، حفظ حقوق دیگران، احساس مسوولیت، کوشش و تلاش و... می‌دانند. باید گفت برطرف کردن گرفتاری‌ها و ناراحتی‌ها و گشودن مسأله‌های دشوار، نوعی تمرین

۱- نقل از مجله‌ی موفقیت. تیرماه ۱۳۷۷

2- Arinus

برای تقویت و اصلاح امور مربوط به اخلاق است.

ویلیام جیمز می‌گوید: هیچ وقت دزد، ثروتمند نمی‌شود وکسی که به تهیدستان کمک کند درمانده نمی‌شود. دروغ و تقلب به نتیجه‌ی مطلوب نمی‌رسند. انحراف اخلاقی همیشه انحراف رفتار به دنبال می‌آورد.

آن‌چه مسلّم است پایبندی به مذهب و اخلاق ریسمان محکمی است که نه تنها وجدان بلکه قانون‌های مدنی هم نمی‌توانند این چنین در برابر تهاجم اندیشه‌ها وکارهای منفی انسان را فرمان‌بردار کنند، لذا باید به شیوه‌های عملی و نه مانند آن چه گفته شد با پند و نصیحت (گرچه باید پذیرفت که پند نیز به نوبه‌ی خود در درازمدت اثرهای خود را در ذهن انسان باقی می‌گذارد.) نوجوان را به سمت و سویی راهنمایی کرد که از نیروهای سرشار خود در راه شکوفایی استعدادها بهره گیرد.

ماری کوری[1] چه نیکو گفته است: جهان امروز از نداشتن دارویی رنج می‌برد که پرهیز و اخلاق نام دارد.

جوانان و استدلال اخلاقی

آن‌چه که باید در این جا بر آن تأکید شود این است که تنها اخلاق غیر دینی نمی‌تواند نوجوان را از کشش‌های گوناگون نگاه دارد. وظیفه‌ی پدر و مادر است که یک سری قانون‌ها و معیارها را به او

۱- ماری **کوری** **Marie Curie** شیمی‌دان و فیزیک‌دان فرانسوی لهستانی تبار (۱۸۶۷-۱۹۴۳ م).

بشناساند تا او توان قضاوت در مورد درستی یا نادرستی کارهای خود را بیابد. این که براساس چه معیارهایی قضاوت نوجوان باید انجام شود بستگی به سطح آگاهی راهنمایان او دارد.

برطبق نظریه‌ی **پیاژه** و **کُلبرگ** (روان‌شناسان تربیتی) رشد اخلاقی کودک و نوجوان بر پایه‌ی استدلال است. کلبرگ رشد اخلاقی را بر سه سطح پیش عرفی، عرفی و پس عرفی قرار می‌دهد. سطح پیش عرفی، استدلال‌های فرد بر مبنای فرار از تنبیه وکسب پاداش است. در سطح عرفی عملی اخلاقی به شمار می‌رود که سبب تحسین و تأیید دیگران شود و در مرحله‌ی بعد که به نظم اجتماعی منتهی می‌شود. در سطح پس عرفی که آن را اخلاق واقعی می‌داند، متوجه نارسایی‌های قانون‌های بشری می‌شود اما در عین حال چون قانون را پشتیبان بیش‌تر مردم جامعه می‌داند، شخص اصولی را می‌گزیند و به آن‌ها پایبند می‌شود. در این سطح دیگر فرد اعمال اخلاقی را برای فرار از تنبیه یا کسب پاداش یا تحسین دیگران انجام نمی‌دهد. بلکه براساس باور خویش اخلاقی را درونی کرده و دیگر نیاز به ناظری از بیرون ندارد.

عمده‌ترین دگرگونی اخلاقی در نوجوان انتقال از اخلاق پیش عرفی به مرحله‌های بالاتر است. هنگامی که نوجوانان بدون راهنمایی پدران و مادران مسیر درست خود را برگزینند، این راه به صورتی غیرواقعی و مخلوطی از همه‌ی رفتارها در او بروز خواهد کرد.

انسان از دیدگاه اسلام

...فتبارک الله احسن الخالقین

... آفرین بر قدرت کامل بهترین آفرینندگان(۱)

انسان با چیره شدن بر خویش و پیروی از فرمان پروردگار می‌تواند به نمو و تکامل خود برسد. اسلام از آن‌جا که از دیدگاهی واقع‌بینانه‌تر، به پدیده‌ها می‌نگرد، در این زمینه هم، نظر اصلی آن، صفت‌های روحی و فضایل ارزنده انسانی است و ارزش فرد را به پاکدامنی، تقوی، دانش‌افزایی و پشتیبانی از مستضعفان می‌داند و داشتن ثروت، شوکت، جلال، مقام، لباس و... را معیار شخصیت نمی‌داند و برتری برای آن‌ها قائل نیست و چنان‌که در قرآن کریم سوره‌ی حجرات آیه ۱۴ آمده است: **«ان اکرمکم عندالله اتقیکم» گرامی‌ترین شما نزدپروردگار، پرهیزکارترین شماست.**

از دیدگاه اسلام، شخصیتی که از تقوی تهی باشد، ارزشمند نیست. چراکه پرهیزکاری سبب به وجود آمدن شخصیتی راستین می‌شود. آن‌که به خدا توجه دارد و به او ایمان دارد، درکردار و برخوردها آن چه راکه او و جامعه‌ی او را، به نیکبختی می‌رساند، رعایت می‌کند. متقی نمی‌تواند ستمگر، بدکردار، بدرفتار، تندخو، خشن وکثیف باشد. پستی و پلشتی با تقوی در یک جا جمع نمی‌شوند.

آن‌که مملوک نفس خویش است، خود را پست و بی‌ارزش کرده

۱- قرآن کریم، سوره‌ی مؤمنون، آیه ۱۴.

است.

آزادی دروغین بی‌حد و مرزِ غریزه‌ها، دیدگاه عقل را تاریک می‌سازد همان گونه که گرد و غبار دیدگاه چشم را می‌پوشاند، عقل گام به گام فروغ خود را از دست می‌دهد و اسیر خواسته‌ها و هوس‌ها می‌شود.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «بسا خردی که اسیر فرمان هوی و هوس است.»[۱] آن که بتواند نخست خرد خود را نیرو دهد و خویشتن را در برابر پستی‌ها استوار سازد، می‌تواند با رهبری‌های خرد و بینش درست خود به پایه آدمی برسد.

- قرآن کریم، برابری‌ها را یک واقعیت تکوینی و طبیعی دانسته و در آیه‌های فراوان با واقع‌بینی کامل، منشاء آفرینش همه‌ی انسان‌ها را با زیر پا گذاشتن امتیازهای نژادی، میهنی و طبقاتی آن‌ها یک مبدأ می‌داند.

«ما انسان را از گِل خشک شده و سیاه آفریدیم.»[۲]

«ما انسان را از چکیده گِل آفریدیم.»[۳]

در همه‌ی این آیه‌ها خلقت همه‌ی ملّت‌ها و نژادهای بشری از یک گل، خاک و نطفه بوده است پس در آفرینش یکی را بر دیگری برتری نیست. در نظام اندیشه‌ی قرآن، مستضعف بودن نشانه کمبودی است در شخصیت یک انسان که به سبب آن از همه‌ی مواهب مادّی و

۱- غررالحکم، ص ۲۳۹.　　۲- قرآن کریم، سوره‌ی حجر، آیه ۲۶.

۳- قرآن کریم، سوره‌ی مؤمنون، آیه‌ی ۱۲.

معنوی الهی خود به عنوان یک انسان، محروم می‌شود و این کمبود یک نقص طبیعی نیست. فقط، محرومیت مادی شرط مستضعف بودن نیست، مستضعف گاه سیر، مرفه و آسوده حال و گاه لخت و گرسنه، ندار و درمانده است.

بخش ۳

جوانان و توانایی‌های ذهنی

آلبرت شوایتزر[۱]، پزشک فداکار عصر کنونی می‌گوید: «*اگر انسان در همه‌ی عمر خود نیروی یادگیری و توانـایی‌های ذهـنی نـوجوانـان چهارده تا پانزده ساله را داشت علوم بسیار بیش از امروز پیشرفت کرده بود.*» به باورهای *فریند برگ*[۲] استعدادها و اندیشه‌های فرد در دوران بلوغ به اندازه‌ای گسترش می‌یابد که بهتر است ایـن دوران را دوران گسترش اندیشه‌ای بنامیم.

موسیه[۳] در کتاب پرورش ذهن می‌گوید: «*بلوغ و نوجوانی یـعنی دوره‌ای که کودک از بی‌غمی و بی‌دقتی بیرون آمده و بر تخت اندیشه و احساس می‌نشیند.* به گفته‌ی *نظامی گنجوی*[۴]:

اکنون کـه بـه چـهارده رسـیدی　　　چـون سـرو بـه اوج سـرکشیدی

1- A. Shweitzer　　2- Friendenberg

3- H. Mossier

۴- نظامی گنجوی، شاعر ایرانی (۵۳۳/۵۳۵-۵۹۸/۵۹۹ هـ. ق)

غافل منشین نه وقت بازی است　　وقت هنر است و سرفرازی است
دانش طلب و بزرگی آموز　　تا به نگرند روزت از روز

برخی توانایی‌های ذهنی نوجوان در این سن به سرعت رشد می‌کند و یادگیری او در برخی موردها بسیار چشمگیر است در این مورد می‌توان به رشد هوشی نوجوان اشاره کرد.

هوش در نوجوانان

شمار زیادی از دانشمندان باور دارند که هوش در نوجوانی تا سن ۱۳ و ۱۴ سالگی متوقف می‌شود. برخی دیگر مانند **سیمون** فرانسوی سن ۱۵ سالگی را برای توقف هوش در نوجوان معین می‌کند و برخی دیگر مانند **جانسون**، **کاتل** و **سرندایک** سن ۱۸ سالگی را پیشنهاد می‌کنند.

هاروکس می‌گوید: سه عامل، نماینده‌ی هوش است: ۱ـ توانایی در گشودن و سازگاری با محیط ۲ـ تعیین بهترین و ساده‌ترین راه‌حل‌ها ۳ـ سرعت و زمانی که برای گشودن دشواری به کار می‌رود.

آیا هوش ارثی است؟

شمار کمی از دانشمندان به این پرسش پاسخ می‌دهند. بیش‌تر آن‌ها باور دارند که آموزش و پرورش و محیط . پرورش دهنده‌ی هوش در فرد است. بنابراین دانشمندان، هوش را ارثی می‌دانند، افزون بر آن برای آموزش و پرورش، محیط و اجتماع هم نقش مهمی در نظر می‌گیرند.

برخی دیگر از دانشمندان می‌گویند، کودک با هوش معینی زاده می‌شود و در سن‌های متفاوت زندگی، هوش او ثابت خواهد بود. منتها در هر سنّی به صورتی خاص آشکار می‌شود. اما تردیدی نیست با این تفاوت که آموزش و پرورش، محیط اجتماعی، نژاد، ملیّت، وضع اقتصادی، تغذیه، عاطفه و سطح فرهنگی از جمله عامل‌های مهمی هستند که بر روی این استعداد ذاتی اثر می‌گذارد و می‌توانند آن را به مقدار معیّنی کم کنند یا افزایش دهند. در این زمینه چنین بررسی کرده‌اند:

۱ـ کودکی که عقب مانده زاده می‌شود نمی‌توان او را در اثر آموزش و پرورش و سایر عامل‌های محیطی نابغه یا باهوش کرد.

۲ـ ضمن آزمایش‌هایی که در یتیم‌خانه به عمل آمده، دیده می‌شود با این که محیط و آموزش و پرورش برای آن‌ها یکسان است، دارای هوش‌های متفاوتی هستند که از راه وراثت به آن‌ها رسیده است.

از سوی دیگر برخی از دانشمندان می‌گویند: هوش متوسط بیش‌تر قابل انعطاف و گسترش بوده و آن را نوعی توانایی یادگیری و بهره‌وری از تجربه‌های متناسب با سن می‌دانند. **گالتُن**(۱)، ۱۴ نوع هوش برای افراد یاد می‌کند و می‌گوید نژادها نیز از نظر هوش با هم متفاوت هستند. وی سیاهان را ده درجه پایین‌تر از سفیدپوستان و یونانیان قدیم را دو درجه بالاتر از سایر اروپاییان می‌داند.

موریس دُبس(۲) می‌گوید: کودک زندگی را تاکنون با دست‌های خود لمس می‌کرد، اکنون در نوجوانی با اندیشه خود به حقایق

1- Galton 2- Dobes

می‌رسد. او هوش نوجوانی را دارای سه امتیاز می‌داند:

۱) این که استعدادهای نهفته، نوجوان را بیدار و ذهن او را به کار می‌اندازد.

۲) هوش در نوجوانی تغییرهایی آشکار می‌کند که بستگی به شخصیت او دارد، مانند درون سازگاری و برون سازگاری که منطبق با محیط و ایجادکنترل است.

۳) نوجوان در اثر رشد هوشی وارد مرحله‌ی جدیدی از لحاظ اندیشه وگمان می‌شود که دیگر نمی‌خواهد پیوسته از پدر و مادر خود پرسش کند، بلکه بسیاری از مسأله‌ها و دشواری‌های خود را می‌خواهد خودش حل کند و زمینه را برای کارهای فرضی و نتیجه‌گیری و جدا شدن شکل و محتوای کارهای ترکیبی در ذهن آماده کند. طبق نظر **رنه زازو** که در کتاب «**تحول هوش**» آمده است، نوجوان از لحاظ هوش با بزرگسالان تفاوت زیادی ندارد، کما این که این ادعا را فیزیولوژیست‌ها با هم به عبارت دیگری بیان داشته و می‌گویند، مغز انسان در دوران بلوغ به بیش‌ترین رشد خود می‌رسد و بعدها تجربه است که سبب ایجاد رابطه‌ی نو و سازمان‌های جدیدی در ذهن می‌شود که نباید به حساب رشد هوش گذاشت.

استعداد

بیش‌تر دانشمندان، استعداد را یک نیروی نفسانی خاص می‌دانند که یک فرد را از فرد دیگر در امور ویژه‌ای مجزا می‌کند. **کلاپارد**[1] در کتاب «***چه طور استعدادها را باید شناخت***» استعداد را وضع و حالت

1- Claparede

نفسانی ویژه‌ای که یک فرد را از فرد دیگر، با برابر بودن محیط و سایر شرایط متمایز می‌کند و به او اجازه می‌دهد از کیفیت‌های بهتری بهره گیرد (مانند نقاشی کردن و...) می‌داند.

مان(۱) درکتاب ***اصول روان‌شناسی*** می‌نویسد: در سنجش استعداد دو فایده‌ی مهم وجود دارد:

آ) نوجوان را رهبری می‌کنیم تا موفقیت بیش‌تری به دست آورد.

ب) با گزینش درست افراد برای شغل‌های مناسب از اتلاف سرمایه مادی و انرژی زیاد آدمی جلوگیری به عمل می‌آید.

گفت و گو و استدلال

در نوجوانی و به دنبال آن بلوغ، احساس نیاز به دانستن، در همه‌ی زمینه‌ها افزایش می‌یابد. پرسش و پاسخ، آوردن استدلال و نپذیرفتن بدون دلیل سخن‌ها از ویژگی‌های این دوران است. اگر تا چند وقت پیش می‌توانستیم با امر و نهی و یا سخن‌های احساسی او را قانع کنیم، اکنون برای پذیرفتن همان مطلب باید با او گفت وگو کرد و با دلایل منطقی او را به پرسش یا انجام کاری واداریم. رشد منطق و اندیشیدن در این سن بسیار مهم است، زیرا کسانی که در این سن حساسیت وکنجکاوی نشان نمی‌دهند، رشد فکری نخواهند داشت و در همان ناآگاهی، سادگی، ساده‌لوحی و ساده‌اندیشی دوران کودکی باقی می‌مانند.

1- Munn

مشورت با نوجوانان

در آموزش و پرورش اسلامی از دوره‌ی نوجوانی به عنوان دوره‌ی وزارت و مشورت تعبیر به عمل آمده است که اشاره بر همین مطلب دارد که چون توانایی ذهنی و اندیشیدن نوجوان در حال گسترش است مشورت کردن با فرزند در امور خانواده که توسط پدر و مادر انجام می‌گیرد، هم سبب پیدایش دوستی و همدلی در خانواده می‌شود و به تقویت نیروی اندیشیدن و همزیستی اجتماعی او می‌افزاید.

بسیار سفارش می‌شود که با نوجوانان نه تنها برخوردهای تند نشود، بلکه با مشارکت دادن آن‌ها در امور خانواده و بهره‌گیری از ذهن فعال آن‌ها سبب شکوفایی، آرامش و رشد خانواده شود.

پی بردن به ارزش‌های زندگی

به طور کلی ارزش‌ها را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

۱ـ ارزش‌های مادی (اقتصادی): که مقایسه‌ی جنس، شکل، بها، حجم و... درکار بوده و بیش‌تر با امور چندی، سروکار دارد.

۲ـ ارزش‌های روانی یا معنوی که کیفیت بیش‌تر مورد توجه قرار می‌گیرد مانند: زیبادوستی، جلب توجه دیگران، دین، هنر و... که با معیار معینی ارزشیابی نشده و نسبت به شخص و جامعه متغیر است.

۳ـ ارزش‌های اجتماعی و سیاسی که نسبت به جامعه و نوع قراردادهای اجتماعی متفاوت است.

در اوایل جنگ جهانی دوم هیتلر[۱] ادعا کرده بود که در مدت

۱- آدولف **هیتلر** **A. Hitler** رهبر آلمان نازی (۱۹۴۵-۱۸۸۹م)

۶ هفته همه‌ی کشورهای مجاور خود حتی روسیه (شوروی سابق) را خواهد گرفت و این ادعا مورد پذیرش خیلی از مردم جهان نیز واقع شده بود و اما در عمل آن چه که به زور به دست آورده بود به آسانی از دست داد و بیان «زازو» دانشمند سویسی، در باره‌ی او اتفاق افتاد: «افرادی که اعمال خود را خیلی بیش از آن چه حقیقت دارد ارزشیابی می‌کنند به‌طور معمول کسانی هستند که با شکست روبه‌رو می‌شوند.»

آلبرت، نیز برای نوجوان، شش ارزش را بیان می‌کند که عبارتند از: ارزش‌های نظری ،اجتماعی، مذهبی، اقتصادی، زیبایی و سیاسی که هرکدام در جای خود می‌تواند مورد بررسی قرار گیرد.

ابتکار در یادگیری

یکی از تفاوت‌های اساسی انسان با سایر جان‌داران توانایی یادگیری سریع است که بیش‌تر در این یادگیری شیوه‌هایی نو کشف می‌شود و به بهره‌وری می‌رسد. نوجوانان علاقه‌ی زیادی دارند که امور مربوط به زمان خود را به سرعت یاد گیرند و آن‌ها را به‌کار بندند و در این راه از هیچ کوششی فروگذار نمی‌شوند.

این امر امروز به صورت دشواری بزرگی آشکار شده وبیش‌تر پدر و مادرها را در وضعیتی آسیب‌پذیر قرار داده که یا باید با فرزندان خود هم سو شوند و یا از این راه باز مانند.

دشواری پیدا و نهان

رایانه (کامپیوتر) که نخست عده‌ای معدود از آن بهره‌مند بودند، امروز فراگیر شده و با ورود اینترنت در سطحی غیرقابل‌کنترل درآمده

است. اینترنت که در دهه‌ی هفتاد برای ارتباط ارتش با مرکزهای پژوهشی به وجود آمده بود به زودی در سطحی وسیع گسترش یافت به طوری که امروز هیچ شرکت یا شخص خاصی نیست که اینترنت را اداره کند.

دگرگونی‌های سال‌های اخیر به اندازه‌ای سریع بوده که به سرعت بر نگرانی‌های پدران و مادران افزوده است... پدران و مادران باید بدانند که هیچ‌گاه نمی‌توانند جلوی این دگرگونی‌های سریع را بگیرند.

نوجوانان و اینترنت

برخلاف گذشته امروز دیگر بیم و نگرانی پدر و مادرها تنها دیدن عکس‌های غیراخلاقی موجود در مجله‌های برون‌مرزی و یا فیلم‌های ویدئویی نیست، دگرگونی‌های سال‌های اخیر به قدری سریع بوده، که به سرعت بر نگرانی‌های پدران و مادران افزوده است. حجم سنگین آگاهی‌ها و دگرگونی شتابنده‌ی ابزارهای اطلاع‌رسانی، مانند یک انفجار رسانه‌ای نظام فرهنگی و اجتماعی جوامع را در حال بازآرایی است. در دوره‌ی کنونی، انسان‌ها افزون بر این که از یک دیگر بسیار دور شده‌اند (فاصله نسل جدید و قدیم و عدم امکان جمع شدن‌های فامیلی) از سویی فاصله‌ها بسیار کم شده است (منظور دسترسی سریع افراد به هم‌دیگر با بهره‌گیری از ابزارهای نو) که چه بسا این کم شدن فاصله منجر به خودباختگی و کج‌روی شدید اخلاقی می‌شود. چه بسا نوجوانانی که به بهانه‌ی پژوهش ساعت‌ها

در اتاق خود مشغول مشاهده‌ی عکس‌های خشن و ضداخلاقی بوده و یا دختر شما مشغول چت[۱] کردن با پسری در جای دیگری است که در نهایت ریشه‌ی بسیاری از فرارهای دختران و پسران و سایر دشواری‌ها را فراهم می‌کند. پدران و مادران باید بدانند که هیچ‌گاه نمی‌توانند جلوی دگرگونی‌های سریع علمی و فنّی را بگیرند که هم می‌توانند خوب و هم می‌توانند مانند سم انسان را از پا در آورند.

چه باید کرد؟

آیا با برخورد سرکوبی می‌توان جلوی توجه نوجوان و جوان به دگرگونی‌های روز از جمله اینترنت، ماهواره و... راگرفت؟ تا چه سنی می‌توان این سرکوب و مانع تراشی را ادامه داد؟ آیا می‌توان مطمئن بود که نوجوان آگاهی‌ها و دانستنی‌های لازم را از جای دیگر کسب نمی‌کند؟ خوشبختانه امروز بیش‌تر پدران و مادران علاوه بر دشواری‌های روزمره، نگرانی توجه به فرزند را نیز دارند و راه دومی را برمی‌گزینند که **_ایمن‌سازی_** است. در این راه پدران و مادران می‌کوشند پا به پای نوجوان خود، مهارت‌های لازم در بهره‌گیری از اینترنت و ارتقای شناخت از آن را به دست آورند و نوجوانان را به ابزار لازم برای کنترل و پیشگیری از اثرهای بد بهره‌وری از اینترنت مجهز کنند.

امروز اینترنت آنقدر گسترده شده است که هیچ کشوری توانا به کنترل آن نیست و تنها پدران و مادران می‌توانند از این خطرها (آن هم با آشنا شدن با اینترنت) جلوگیری کنند.

۱- چت: سالن‌های گفت و گو در اینترنت

تیک تاک

شاید با استفاده از راه‌های زیر بتوان تا حدودی ورود نوجوانان به اینترنت راکنترل کرد:

۱ـ تا جایی که ممکن است نوجوانان را از طریق ذهنی به این باور برسانید که در سالن‌های گفت‌وگو و اتاق‌های چَت وارد نشوند، چون افزون بر این که هدر دادن وقت است، آغاز انواع انحراف‌ها را در پی دارد. باید به فرزندانمان بفهمانیم که ورود به اینترنت مانند ورود به خیابان است باید هر دو طرف را نگاه‌کرد و به هیچ وجه با یک غریبه که تقاضای گفت و گو دارد، سخن نگوید و در ضمن هیچ گاه نباید آگاهی‌ها و دانستنی‌های خصوصی خود و خانواده را به اینترنت بدهد.

۲ـ اینترنت را خانوادگی کرده و هم‌راه با آن‌ها در اینترنت گشت بزنید.

۳ـ تا آن جا که ممکن است رایانه را در اتاق فرزندتان نگذارید و بهتر آن که رایانه در معرض دید همگانی باشد.

۴ـ هیچ گاه از آگاهی و رازهای شخصی در اینترنت استفاده نکنید، هم‌چنین اطلاعات خصوصی را از طریق اینترنت منتقل نکنید.

۵ـ بکوشید تا بچه‌ها برای خود ایمیل درست نکنند و از ایمیل شما برای ارتباط بهره گیرند در غیر این‌صورت ایمیل آن‌ها را بررسی و کنکاش کنید.

۶ـ وقت معینّی را برای بهره‌وری از اینترنت در اختیار فرزند خود بگذارید.

۷ـ باید به فرزند خود بیاموزید که هرگاه با فردی در اینترنت آشنا

شد، نباید با او قرار دیدار پنهانی بگذارد و در صورت لزوم هم‌راه پدر یا مادر خود باید او را دیدار کند.

رهایی از راه و رسم‌های خشک خانواده، گرایش و میل اجتماعی و عدم تمایل به پاسخگویی در برابر کارها از عوامل دور شدن نوجوان از خانواده است. پدر و مادری موفق است که مقررات مورد نظر خود را با استدلال منطقی با نوجوان در میان بگذارد و با آن‌ها رابطه‌ی دوستانه برقرار کند.

نوجوان و دور شدن از خانواده

دور شدن از خانواده یکی از ویژگی‌های بارز نوجوانی و جوانی است. نوجوان به علت‌های زیادی می‌خواهد از خانواده جدا شود که این جدایی را دانشمندان از شیرگرفتن روانی نام نهادند و می‌گویند یک فرد، سه بار از خانواده جدا می‌شود.

۱ـ نخست هنگام زاده شدن و بریدن بند ناف و جدا شدن از جنین (رویان) است.

۲ـ جداکردن کودک از پستان مادر یا از شیرگرفتن کودک است.

۳ـ بلوغ، می‌گویند نوجوان از خانه جدا می‌شود و به اجتماع پناه می‌برد.

یکی از علت‌های مهم این جدایی، رهایی از خوی‌ها و رسم‌های خشک و منحصر در خانواده است که در اجتماع این قانون‌ها کلی‌تر و بدون برتری است.

دومین علت، گرایش و میل اجتماعی است که ارسطو آن را غریزی دانسته و می‌گوید بشر از روز نخست اجتماعی زاده می‌شود و

افزون بر آن‌که حس خوددوستی دارد، حس دیگر دوستی هم دارد.

سومین علت اساسی این جدایی، حس استقلال‌طلبی، جدا شدن قطعی از خانه و خانواده و اجاره‌کردن منزل جدید و زندگی جداگانه نبوده بلکه نوجوان می‌خواهد آزادی عمل درکارها، رفتار وکردارهای خود داشته باشد. هم چنین تمایل دارد از کسی دستور نگیرد و اجباری در گزارش دادن نتیجه‌ی کارهای خود و این که امروز به کجا رفته و چه‌کرده است، نداشته باشد.

رابطه‌ی نوجوان با پدر و مادر در این دوره‌ها شکل تازه‌ای پیدا می‌کند. از آن جاکه نوجوان دیگر مانند دوره‌ی کودکی پدر و مادر خود را بدون نقص نمی‌بیند، درگرفتن تصمیم‌های زندگی کم‌تر به آن‌ها متکی است و می‌کوشد به طور شخصی برای زندگی خود تصمیم‌های مناسبی بگیرد.

درگشودن این دوگانگی به وجود آمده بین خانواده و نوجوان، پدر و مادری موفق است‌که مقررات مورد نظر خود را در زندگی هم‌راه با استدلال‌های منطقی با نوجوان در میان بگذارد. در باره‌ی چشم‌داشت خواسته‌های خودگزارش‌هایی قانع‌کننده ارایه دهد و در عین حال با آن‌ها رابطه‌ی دوستانه و پشتیبانی‌کننده داشته باشد و خانواده‌ای که بیش از حد سخت‌گیری کند و یا به صورت غیرطبیعی آسان‌گیر باشد و از دشواری‌ها به اسانی بگذرد، با فرزند نوجوان خود، گرفتار دشواری بیش‌تری خواهد شد. میانه‌روی در رفتار، مناسب‌ترین روش برای رسیدن به هدف است و پدر و مادر وظیفه دارد در برابر نوجوان خود آگاهی‌های کافی داشته و بر مبنای آن نسبت به اعمال و رفتار او تصمیم مناسب را بگیرد.

بخش ۴

راه‌های برقراری ارتباط با نوجوان

نیاز به برقراری ارتباط با نوجوان یکی از اساسی‌ترین کارها در زندگی او به شمار می‌رود. پدر و مادر می‌بایست به جهت برخوردار شدن از ارتباط مناسب با نوجوان به این نکته توجه داشته باشند که هرچه برخوردهای آنها مناسب‌تر باشد در آینده ی نوجوان کاراتر خواهد بود. پس لازم است آگاهی‌های لازم برای این برخوردها را کسب کنند و نسبت به اجرای دقیق و بدون کاستی آن اقدام کنند. مهم‌ترین مطلب این است که باید بدانند از نوجوان خود چه درخواست و انتظاری دارند و آیا این انتظارها منطقی است یا خیر؟

باید برای نوجوان الگو بود، زمانی که انتظار دارید کاری را انجام دهد نخست خود آن‌کار را انجام دهید. درگفت وگو با او اصل احترام متقابل را رعایت کنید، با او مهربان باشید، کارهای خانه را (مادران) بدون گله و شکایت انجام دهید تا او هم، چنین برخوردی داشته

باشد. اما برای ایجاد برخورد درست می‌توان از راه‌های ساده‌ای بهره گرفت:

۱ـ خوردن غذا با خانواده و دورهم: شاید یکی از بهترین خاطره‌های ما درگذشته در جمع خانواده و حتی خوردن غذا دور هم بوده است. امروز به دلیل کارهای زیاد پدر و اشتغال برخی مادران در بیرون از خانه دیگر از آن شیرینی گفت وگوهای خودمانی در خانه خبری نیست و نوجوانان وکودکان کم‌تر از جمع‌های خانوادگی بهره‌مند می‌شوند. پدر و مادر باید بدانندکه اگر روزانه هم امکان جمع شدن به دور هم وجود ندارد، دست کم هفته‌ای یکی دو بار کل خانواده به دور هم و به دور از صدای رادیو، تلویزیون و حتی زنگ تلفن و موبایل جمع شده و با تهیه‌ی غذای دل چسب با مشارکت بچه‌ها، لذت و شیرینی گفت وگوهای خانوادگی را برای نوجوان ایجاد کنند و احساس مسؤولیت افراد خانواده نسبت به هم را تقویت کنند.

۲ـ بررسی وگفت وگو پیش از خواب: پدر و مادر می‌توانند پیش از خواب برنامه‌ی کتاب‌خوانی گروهی و یا تعریف کردن رویدادهای روزانه برای هم‌دیگر را داشته باشند. حتی می‌توانند راجع به برنامه‌هایی که برای فردا در نظر دارند گفت وگو کنند تا نوجوان هم نسبت به برنامه‌ی خود حساس شود. البته این کار در صورتی باید انجام شود که خستگی مفرط در نوجوان نباشد و یا تمایلی برای آن داشته باشد، در غیر این صورت دست کم می‌توان با یک شب بخیر خوب او را بدرقه کرد تا از خواب کافی برخوردار شود.

۳ـ صرف وقت با نوجوان: در درازای روز می‌توان وقت‌هایی را پیدا کرد که بیش‌تر کنار نوجوان خود باشید، گام زدن، خرید کردن، شستن ماشین و برنامه‌های عادی روزانه، زمانی است که از وجود نوجوان می‌توان بهره گرفت. باید دانست که در این حالت‌ها نوجوان احساس آرامش بیش‌تری درکنار شما پیدا می‌کند و یا سبب می‌شود نکته‌های ناگفته‌ای که در ذهن خود دارد با شما در میان بگذارد و با اعتماد بیش‌تری دشواری‌های خود را با شما در میان بگذارد. علت را باید در این دانست که در حین کارکردن نوجوان درکنار شما دیگر ارتباط چشمی وجود ندارد که سبب شرمندگی و بیان نکردن خواسته‌های او شود که این نکته در امر آموزش و پرورش نوجوان بسیار مهم‌تر و باارزش‌تر از راهنمایی کلامی و گفت‌وگو است.

۴ـ ایجاد لحظه‌های خاص: مناسبت‌های تکراری و خاصی در طول سال وجود دارد که به طور معمول خانواده را به دور هم گرد می‌آورد، حتی جشن‌های تولد نیز پس از مدتی تکراری و تجملی‌تر می‌شود. پدر و مادر می‌توانند به صورت ابتکاری برخی مناسبت‌ها را ایجاد کنند. البته لازم نیست این مناسبت در همان روز روی دهد برای نمونه نخستین نمره‌ی عالی که در مدرسه گرفت یا نخستین روزی که به ورزش رفت و یا در تیم ورزشی برنده شد و... انجام داد.

۵ـ اظهار علاقه به نوجوان: انسان‌ها در همه حال نیاز به توجه دارند و می‌خواهند بدانند چه اندازه برای دیگران باارزش هستند. در برخی از سن‌ها این امر بیش‌تر اهمیت دارد و البته در خانم‌ها بیش از آقایان! پس فکر نکنیم ابراز علاقه‌ی ما نسبت به نوجوان بی‌ارزش

است. بلکه برعکس این کار به او اطمینان می‌دهد که دوستش دارید و از او مراقبت می‌کنید. ابراز علاقه شکل ویژه‌ای ندارد و باید دید نوجوان (پسر یا دختر) چگونه تمایل دارد تا ابراز علاقه‌ی شما را پذیرا باشد. این باریک‌بینی شما را نشان می‌دهد که راه مناسب برای ابراز علاقه به او را پیدا کنید.

۶ـ ارزش قایل شدن به احساس نوجوان: با دقت به سخن‌های نوجوان گوش کنید، در باره‌ی گفته‌های او قضاوت ناآگاهانه و شتاب‌زده نکنید، حتی نسبت به ایده‌ها، تجربه‌ها و احساس‌های او علاقه نشان دهید و مشتاقانه آن‌ها را پیگیری کنید در این صورت بهتر می‌توانید پشتیبانی یا راهنمایی راکه لازم دارد در اختیار او قرار دهید.

اجتماع و انعکاس رفتار

اجتماع آینه‌ای است که به خوبی زشتی‌ها و زیبایی‌های یک نوجوان را به او نشان می‌دهد.

این باور که هم‌نشینان هر فرد در اجتماع نشان‌دهنده‌ی شخصیت آن فرد است، به خوبی نشان می‌دهد که اجتماع چه نقشی در تربیت نوجوان می‌تواند داشته باشد.

این که چرا کودک و نوجوان به مدرسه می‌رود؟ چرا بازی و کارهای عملی برای او در درجه‌ی نخست اهمیت قرار دارد و سرانجام چرا به او همکاری، همدردی و احترام به حقوق دیگران را یاد می‌دهند؟ همه برای این است که نوجوان روزی وارد اجتماع می‌شود و باید بتواند به آسانی خود را با جامعه و اجتماع منطبق کند. در اجتماع پذیرفته شده و به جای شکست و ناکامی، کامیاب شده و

پیشرفت کند.

جدایی نوجوان از خانه و خانواده و پیوستن او به گروه‌های اجتماعی، یکی از ویژگی‌های بارز نوجوانی است و آن را باید مُسَکّنی برای ناراحتی‌های نوجوان دانست. کودک از سه سالگی با گزینش یک یا دو دوست برای خود زندگی اجتماعی را آغاز می‌کند. در ۱۰ سالگی دوستان خود را افزایش می‌دهد و در دوران بلوغ رنگ گروه گرایی به خود می‌گیرد.

نشانه‌های رشد اجتماعی در نوجوانان

۱ـ انس، الفت، علاقه و محبت که برخی اوقات به اندازه‌ای شدید است که جنبه‌ی عشق و فداکاری پیدا می‌کند.

۲ـ میل به جنس مخالف که نوعی انگیزه‌ی بسیار قوی است.

۳ـ استقلال‌طلبی، اعتماد به نفس و پذیرش مسؤولیت‌های اجتماعی و دوری از خانه و خانواده که به منظور ایجاد شخصیت در نوجوان است.

۴ـ تقلید و رقابت، که به طور معمول از پدر و مادر، معلم و سایر اشخاص مورد پذیرش و احترام در جامعه مانند رهبران، مشاهیر، قهرمانان و حتی هم سن‌های موفق انجام می‌گیرد.

۵ـ بروز حس همکاری، همدردی و نوع دوستی که زمینه‌ای برای سازگاری با محیط اجتماعی است.

۶ـ سرکشی و رهبری خواستن از یک سو و ریشخند و انتقاد و بدبینی و رشک از سوی دیگر حالت‌هایی است که در بیش‌تر نوجوانان به ظهور خواهد رسید.

گفته‌اند که چشم نوجوان به عینکی مجهز است که با هر شیشه‌ی آن یک جور می‌بیند. با یکی کارهای خود و آن چه مربوط به خود اوست بزرگ و مهم می‌بیند و شیشه‌ی دیگر کارهای دیگران را کوچک و ناچیز جلوه‌گر می‌سازد.

۷ـ ایجاد تعصب نسبت به خانواده و گروه دوستان در نوجوان قدرت می‌گیرد که اگر شدت یابد و افراط شود فرجامی ناپسند در برخواهد داشت.

۸ـ آرمانی شدن، نوجوان می‌خواهد هر چیزی به صورت آرمان او درآید و چون در زندگی اجتماعی به حقیقت نمی‌پیوندد، مورد ریشخند و انتقاد دیگران واقع می‌شود و سبب ناراحتی او را فراهم می‌کند.

چه عواملی سبب رانده شدن نوجوان از اجتماع می‌شود؟

مهم‌ترین حالت‌ها و علت‌هایی که سبب دور شدن نوجوان از اجتماع می‌شوند عبارتند از:

۱ـ کم‌رویی، گوشه‌گیری و ترس

۲ـ نداشتن حس هم‌کاری و انجام مهارت‌های اجتماعی

۳ـ عدم سازگاری

۴ـ تفاوت در میزان تحصیل و دانسته‌های همگانی

در این میان به یکی از موردها که گوشه‌گیری و ترس است اشاره می‌کنیم.

ترس در نوجوان

ترس به نوبه‌ی خود، حالت ناپسندی است که باید کوشید در وجود شخص راه نیابد و به گفته‌ی **تورین**[1]: «تنها چیزی که باید از آن ترسید خود **ترس** است که شخص گرفتار آن می‌شود.» برخی دانشمندان ترس و نگرانی را مقدمه‌ی بیماری‌های روانی می‌دانند.

با این که پنجاه درصد هم‌خوانی‌های نادرست کودکی مانند ترس‌های موهوم (مرده، جن، تاریکی و...) در بزرگسالی باقی می‌ماند. با این وجود در نوجوانان برخی از ترس‌های کودکی مانند آذرخش (رعد و برق) و جانوران اهلی از بین رفته و ترس‌های جدیدی که بخشی از آن‌ها ویژه‌ی نوجوانی است به وجود می‌آید.

به طور خلاصه می‌توان به دو مورد از آن‌ها اشاره کرد:

۱ـ ترس‌های آموزشگاهی

۲ـ ترس‌های خانوادگی و بهداشتی

از قدیم می‌گویند، ترس برادر مرگ است، این مطلب تا حدودی درست است. زیرا در جانوران واقعیتی وجود دارد که اگر پرندگان کوچک را از چنگال و دهان گربه نجات دهیم، بیش از یکی دو روز زنده نخواهد ماند. هم چنین گوسفندانی که از چنگال گرگ رهایی می‌یابند به سرعت توسط چوپان‌ها سربریده (کشته) می‌شوند، زیرا می‌دانند که پس از یکی دو روز خواهند مرد. حتی درباره‌ی انسان دیده شده که ترس‌های شدید به سکته قلبی و مرگ منجر شده است.

1- Thorean

ماجرای جالب از یک ترس بسیار ژرف

مسّو[1] ایتالیایی ماجرایی بازگو می‌کند که: افسر شجاعی که چندین مدال شجاعت بر سینه داشت. هر وقت از جلوی تپه‌ای که بالای آن یک کلیسا بود، رد می‌شد می‌ترسید. وی می‌گوید در بچگی هر وقت از جلوی آن جا رد می‌شدم می‌گریستم و دایه‌ام به من می‌گفت اگر ساکت نشوی، ترا به کلیسا می‌برم و پهلوی مرده‌ها می‌گذارم. این گفته چنان ترسی در من ایجاد کرده است که هنوز هم هنگام گذر از آن‌جا می‌ترسم.

ناسازگاری پدر و مادر

ناسازگاری و داد و فریاد پدر و مادر در روحیه‌ی نوجوان اثر بسیار ناپسند داشته و سبب ترس آن‌ها می‌شود. نوجوان می‌ترسد که این امر به جدایی و پاشیدگی در زندگی آن‌ها منجر شود.

به‌نظر بیش‌تر دانشمندان آموزش و پرورش، جدایی چنین پدر و مادری به مراتب بهتر از ادامه بگو مگو وکشمکش چندین ساله است، زیرا جدایی یک مرتبه اثر خود را گذارده و بعدها به صورت عادت می‌شود. حال آن که در کشمکش بگومگو نوعی نگرانی و پریشانی برای نوجوانان به وجود می‌آید که برای جسم و روان او بسیار زیان‌آور است. موقعیت و شیوه‌ی رفتار پدر و مادر، برادر و خواهر نیز هریک

1- Messo

ممکن است اثر ناپسندی در نوجوان داشته و ایجاد ترس کند.

باید از تهدید و ایجاد بیم و وحشت در نوجوان خودداری کرد و مسأله را برای آنها قابل حل جلوه داد و به آنها تلقین کرد که دلیلی برای ترس وجود ندارد.

ترس‌های اجتماعی

نوع دیگر ترس ناشی از دشواری‌های زندگی اجتماعی است. برخی از دانشمندان، مهم‌ترین ترس‌های اجتماعی را در سه نوع خلاصه می‌کنند:

آ) ترس ازگزینش کار مناسب و نبود آمادگی برای مسؤولیت‌های اجتماعی

ب) ترس از آغازکردن یک زندگی جدید و دور از سرسپردگی به پدر و مادر

پ) ترس از خلاف‌کاری و از بین‌رفتن جنسیت اجتماعی و اخلاقی.

نمونه‌ای از ترس‌های اجتماعی ترس از صحبت در جمع است که بسیار شایع بوده و بیش‌تر نوجوانان از جمله دختران با آن درگیر هستند. می‌توان در فرصت‌هایی که پیش می‌آید کودکانتان را به سخن گفتن در جمع دوستان یا خانواده تشویق کنید. اعتماد به نفسی که از طریق سخن گفتن در برابر همگان حاصل می‌شود، سبب افزایش عزت نفس می‌شود. حتی در مدرسه با تشکیل اجتماعات دانش

آموزی می‌توان به صورت آزاد در باره‌ی بحث‌های گوناگون گفت‌وگو کرد و هرکدام از دانش‌آموزان به ویژه دانش‌آموزان کم رو در این گفت‌وگو نظرهای خود را اعلام کنند.

راه‌های مبارزه با ترس در نوجوانان

۱ـ برای گرفتار نشدن جوانان و نوجوانان به ترس و پریشانی باید از تهدید و ایجاد بیم و وحشت در آن‌ها خودداری کرد تا حد امکان مسایل را برای آن‌ها قابل حل جلوه داد. آن‌ها را وادار کرد به خود تلقین کنند که دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد و دیگران نیز در شرایط مشابه نمی‌ترسند. باید کوشید به مقتضای سن نوجوان از همانندسازی بهره گیرند و با آشنایی با افراد شجاع و باشهامت آنها را الگوی خود قرار دهند.

۲ـ تمرین‌های ورزشی برای قوی کردن جسم، پذیرش مسؤولیت‌های اجتماعی، ایجاد اعتماد به نفس و تقویت اراده و اطمینان دادن به آن‌ها که آسیبی متوجه‌ی ایشان نیست، در از بین بردن ترس و پریشانی بسیار کارا است.

۳ـ ایجاد سرگرمی و اشتغال بسیار اهمیت دارد: هر قدر بی‌کاری و اوقات فراغت بیش‌تر باشد، ترس و پریشانی نوجوان زیاد می‌شود. باید کوشید آنان به وظیفه و فعالیتی معین اشتغال یابند. وجود کارهای فکری سودمند که مشغول کننده نیز باشد، در جلوگیری از پدید آمدن خیال‌ها و تصورهای مربوط به ترس و پریشانی کارا است.

۴ـ هم‌نشینی با دوستان خوب و داشتن زندگی گروهی، دوری

جستن از گوشه‌نشینی و تنهایی، رابطه گرم و دوستانه داشتن، سفرهای دسته جمعی با افراد هم اندیشه در از بین بردن اختلال‌های نوجوان از جمله ترس کارا است.

۵ـ دعا و راز و نیاز با خدا، کمک خواستن از او، عبادت کردن، هم چنین مشکلات خود را با خدا درمیان‌گذاشتن سبب آرامش و سکون شده و درکاهش دشواری‌های نوجوانی، ترس و پریشانی بسیار کارا است.

۶ـ البته هنگامی که راه‌های عادی کارگر نیفتاد، دشواری‌ها را باید با روان‌شناس یا روان پزشک کاردان در میان بگذارید.

علاقه‌ها و سرگرمی‌های نوجوانان

بی‌کاری و نداشتن علاقه و سرگرمی در نوجوانان، فرصتی برای تخریب و انحراف آن‌ها به شمار می‌رود. علاقه و سرگرمی‌ها را بهتر است جزو نیازهای نوجوانان طبقه‌بندی کنیم، زیرا انگیزه‌های بسیار قوی برای فعالیت به شمار می‌روند. بنابراین گرچه برای پدر و مادر بی‌معنی باشد، نباید نسبت به آن‌ها بی‌اعتنا بود. زیرا آگاهی به نیازمندی‌های نوجوانان خود گشودن بخشی از دشواری آن‌ها است.

موجود زنده، یک دستگاه هیجان و بی‌قراری است که یک حد آن نرمش و حد دیگر آن وحشت است. هر اندازه نیازمندی‌های او برآورده شود، از وحشت به سوی نرمش حرکت می‌کند. باید دانست که گشودن همه‌ی نیازمندی‌های نوجوان یک روزه امکان‌پذیر نیست و صبر و زمان معین لازم دارد.

سرگرمی در نوجوانان متفاوت است می‌تواند رادیو، تلویزیون، سینما، رایانه و حتی کتاب و مجله‌های گوناگون باشد. بهره‌گیری مناسب از این امکانات به رشد و پیشرفت نوجوان کمک خواهد کرد.
هاروکس بر این باور است که «تنها فراهم کردن وسیله‌های زندگی، آموزش و تغذیه نوجوان، کافی برای ارضای میل‌های او نیست، بلکه باید به علاقه‌ها، آرزوها و نیازهای آن‌ها نیز توجه کرد. او می‌گوید: برای پی بردن به نبوغ، فعالیت‌ها و شخصیت نوجوانان باید به دلبستگی‌های آن‌ها توجه کرد.»

لارسبو(1) می‌گوید «علاقه‌ها را باید جزو نیازهای نوجوان طبقه‌بندی کرد زیرا انگیزه‌های قوی برای فعالیت به شمار می‌روند.»
مهم‌ترین علاقه‌های نوجوان چنین است:

۱ـ آرایش - آرایش باید با سن نوجوان منطبق باشد، دانشمندان سفارش می‌کنند که نوجوان زیر پانزده سال نباید در اصل آرایش کند و سپس از ۱۵ تا ۲۵ سالگی آرایش ملایم و بدون ضرر است. از ۲۵ تا ۴۰ سالگی آرایش شدید می‌شود و از ۴۰ سال به بالا دوباره آرایش کاهش می‌یابد.

۲ـ کلکسیون کردن، عکاسی و فیلمبرداری

۳ـ مشارکت در امور اجتماعی

۴ـ کتاب، مجله، نگارش، ورزش و...

۵ـ علاقه به جنس مخالف. **ویکتور پوشه** در کتاب ***«جوان بمانید»***

1- Larcebeau

می‌نویسد «هر چیزی زمانی دارد و هر زمان نیز کاری»

هوس بازی مکن گر وصل خواهی

به ترک فرع گو، گر اصل خواهی

۶ـ سینما، رادیو تلویزیون، رایانه، اینترنت و ماهواره

۷ـ سرگرمی‌های پراکنده، اختصاصی و انفرادی

دوستی‌های نوجوان (موهبت یا معظل)

در قرآن کریم آمده است که «**و من یوت الحکمة فقد اوتی خیراً کثیراً...**»(۱) و در برخی تفسیرها از حکمة به دوست اشاره شده است. یکی از سرگرمی‌های نوجوان ارتباط با دوستان است. بیش از هر چیز نوجوان به سخن دوستان خود بها می‌دهد تا پدر و مادر و معلمان، بنابراین نظارت بر دوست‌یابی و دعوت از دوستان نوجوان به منزل و معاشرت خانواده با آن‌ها سبب کنترل و مهار هر نوع دوستی شده و او را به سمت گزینش دوستان خوب راهنمایی می‌کند. ***ابن سینا*** می‌گوید: «***نشان دوستِ نیکو آن است که خطای تو بپوشد و رازت آشکار نکند.***»

نوجوان به رازداری اهمیت زیادی می‌دهد لذا اگر پدر یا مادر بتواند با بینش عمل کنند از دوستان خوب فرزند خود خواهند بود. برای این‌که فرزندان از لحاظ دوست و رفیق در زندگی آینده خود خوشبخت شوند، لازم است که در آغاز با مراقبت و تربیت پدر و مادر

۱ـ سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۶۹.

باشند. اگر کودک و نوجوان با تعلیم مادری کاردان و دانا و به طور کامل مؤدب قرار گیرد و بدین گونه او را از بداخلاقی‌ها و رفتارهای ناشایست بازدارد، در اثر تلقین و تکرار نهی از یک صفت بد، به تدریج آن صفت در نظر او بد و زشت جلوه‌گر شده و خواه ناخواه از این گونه رفتارها گریزان می‌شود و در نتیجه اشخاص گرفتار به این عیب‌ها را به سرعت تشخیص داده و از آنان دوری می‌گزیند و این دوری، از دوران بلوغ وی را از آسیب گرفتار شدن به آن صفت بازمی‌دارد. هم چنین اگر کودک به اندیشه‌های سالم و حسن سلوک و اخلاق و رفتاری پسندیده عادت کند و همواره با این سلاح مجهز شود، زمانی که در مقام گزینش درست برآید و وارد در جرگه‌ی هم‌سالان شود، از وی استقبال می‌کنند، حتی کودکان و نوجوانان ناآشنا نیز خواه در محیط مدرسه و یا بیرون از آن به زودی با وی سازش می‌کنند. در این بین او فرصتی به دست می‌آورد تا دوستانی را که از همه بهتر هستند انتخاب کرده و آن‌ها را که اخلاق و منش مناسبی ندارند از خود دور کند. بنابراین می‌توان گفت هر قدر سرمایه‌ی روحی و فکری درکودک و نوجوان بیش‌تر باشد، در هنگام بلوغ امکان و توفیق بیش‌تری برای موفقیت خواهد داشت. نکته‌ای که گفتنی است این که در اواسط سن نوجوان هم سالان به تدریج به عنوان منبع اصلی رفاقت و پشتیبانی اجتماعی قرار می‌گیرند. در سال‌های اولیه، نوجوانان کسانی را به عنوان دوست برمی‌گزینند که تا حدودی به آن‌ها شباهت داشته باشند. به تدریج این معیارها تغییر می‌کند و آن‌ها دوستانی را برمی‌گزینند که از نظر نگرش، علاقه‌ها،

ارزش‌ها و شخصیت به خود آن‌ها شبیه باشند. گروه‌های دوستان در دخترها به طور معمول دو سه نفری است اما در پسرها این گروه‌ها وسیع‌تر بوده و از افرادی که از نظر سن، جنس، علاقه‌ها و سرگرمی‌ها و اوقات فراغت مشترک است به وجود می‌آید. هنگامی که نوجوانان برای پر کردن اوقات فراغت خود گردهم می‌آیند، وظیفه‌ی بزرگان است که امکانات متنوعی برای آن‌ها فراهم آورند و از پرورش یک بُعدی آن‌ها در ورزش پرهیز کنند، نوجوانان علاقه و سلیقه‌های متفاوتی دارند، ورزش سرگرمی مناسبی است و محبوبیت زیادی هم دارد اما عده‌ای از نوجوانان تمایل دارند در سرگرمی‌های هنری و یا تفریحی و کتابخانه‌ها خود را مشغول کنند پس با بازگذاشتن دست نوجوان درگزینش نوع فعالیت گروهی یا فردی به پرورش باورهای او کمک خواهیم کرد.

نقش معلمان

معلم باغبان گُل است. معلم دشمن نادانی و نادانی بلای جامعه است. معلم نسل‌ها را به هم دیگر مرتبط می‌کند و فرهنگ جامعه را نگه می‌دارد. معلم پس از پدر و مادر مهم‌ترین نقش را در آموزش و پرورش انسان‌ها دارد. نخستین موهبت الهی به انسان‌ها که مورد یادآوری خداوند قرارگرفته است سنّت تعلیم و تربیت است. خداوند در قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «**عَلَّمَ الاِنسان مالَم یَعْلَم**»[1] به آدم آن چه را نمی‌دانست تعلیم داد.

۱- سوره‌ی علق، آیه ۵

اهمیت معلم در جامعه‌ی بشری به اندازه‌ای است که می‌توان سرنوشت جامعه‌ها را درگروکار او دانست. می‌توان گفت که وظیفه‌ی اصلی پیامبران خدا هم، آموزش و پرورش بوده است. معلم امانت‌داری است که چون شمع می‌سوزد و روشنی می‌دهد.

معلم، استعدادهای نهفته را آشکار و مفهوم‌های نارسا را رسا می‌کند. معلم است که با کلام شیرین خود درس را شیرین‌تر می‌کند، به کلاس درس، گرمی و به دانش‌آموزان، امید می‌بخشد.

از این روست که دانش‌آموزان از معلم خود، الگو می‌گیرند، با وجودی که او را خوب نمی‌شناسد. بنابراین دانش‌آموزان به معلم با تقوی وکار آزموده نیاز دارند. به همین دلیل است که معلم باید از دید معنوی و مادی آسوده خاطر باشد تا بتواند به آسودگی از عهده این کار مهم برآید. از سویی شرایط درست و امکانات مناسب در پیش‌برد هدف‌های آموزشی و پرورشی وکارآیی معلم و دانش‌آموز بسیار کارساز وگره‌گشاست.

معلم هر اندازه درکارش تقوی، مهارت و آگاهی داشته باشد، بر میزان قدرت معنوی و مادی کشور افزوده می‌شود، می‌توان گفت که اگر جامعه‌ای معلمان با تقوی، علاقه‌مند و آگاه داشته باشد تا اندازه‌ای دشواری‌های آن جامعه برطرف خواهد شد. بنیان‌گذار جمهوری اسلامی فرمود: «***معلم امانت‌داری است که غیر همه‌ی امانت‌ها، انسان امانت اوست.***»

خداوندا، جامعه‌ای راکه معلم آگاه دادی، پس چه ندادی! جامعه‌ای راکه معلم آگاه ندادی، پس چه دادی؟

گریزی از وجود ابزارهای نو در زندگی امروزی وجود ندارد. خانواده‌ها باید آگاهی‌های لازم را به‌دست آورند. نباید نوجوان را رهاکرده و اجازه‌ی هر نوع فعالیتی را به او داد.

ویدئو، سی دی، رایانه، ماهواره و تلفن همراه

نوآوری ویدیو و سی‌دی، زندگی بشر را در سال‌های اخیر رونقی ویژه بخشیده است و تصویر را در یک لحظه از یک سو به سوی دیگر جهان منتقل می‌کند و از آن‌ها در آموزش کودکان، دانش‌آموزان و دانشجویان سرکلاس وکتاب خانه‌ها و محیط کار بهره‌گیری می‌شود. فیلم‌های آموزنده را با سرعت تهیه و در یک لحظه در سراسر جهان منتقل می‌کند و حتی بسیاری از پژوهش‌های علمی در شئون گوناگون زندگی بدون وجود آن امکان‌ناپذیر است. درکنار این مزایای چشم‌گیر، فیلم‌هایی وجود داردکه میزان آسیب‌های آن بالاتر از هر نوع مواد مخدر هستند. جوان‌ها به جای رفتن به‌کتاب خانه‌ها در جاهایی دور از چشم پدر و مادر، به دور هم جمع شده و پس از دیدن این فیلم‌ها به چه کارهایی که دست نمی‌زنند. اثر این فیلم‌ها بدتر از مواد مخدر است و با سرعت زیادی جوان‌ها را در منجلاب سرخوردگی، فساد و هر جایی بودن می‌کشاند و استعدادهای فکری آن‌ها را بر باد می‌دهد.

آن چه مسلم است گریزی از وجود این ابزارها در زندگی امروزی

وجود ندارد و با گسترش علوم و حضور چشم‌گیر فناوری روز در خانه‌ها باید از راه‌ها و اهرم‌های محکم‌تری (به جای زور) در برابر آن بهره جست. جدا از این که دولت‌ها وظیفه‌ای در قبال این تهاجم ضداخلاقی دارند، نباید از نظر دور داشت که آگاهی نداشتن خانواده‌ها و عدم تطابق آن‌ها با مسائل امروزی یکی از راه‌های نفوذ این مشکل در زندگی نوجوانان شده است. افزون بر این که نمی‌توان نوجوان را رها کرد و اجازه‌ی هر نوع فعالیتی به او داد در عین حال محدودیت‌ها نیز حدّی دارد. پدر و مادر موظف‌اند سطح مطالعه‌ی خود را بالا برده و نسبت به دشواری‌های زندگی نوجوان اظهار ناآگاهی و بی‌مسئولیتی نکنند. نکته مهم این که نقش آموزش و پرورش در این زمینه انکارناپذیر است. در برنامه‌های درسی، آموزشی و پرورشی هرچه بیش‌تر باید برنامه‌ی انسان‌سازی و احساس مسئولیت‌های اخلاقی وارد شود تا با بهره‌گیری از نیروی عظیم و بی‌ریای معلمان در آموزش و پرورش نه تنها به اقتباس برنامه‌های خشک و مادی کشورهای خارجی قناعت نکنیم بلکه در پی رشد دانش آموزانی باشیم که هرکدام با فکر و منطق دنبال یک برنامه می‌روند.

اشاره به این نکته این جا لازم است که امروز با توجه به فناوری‌های جدید، تلفن همراه که یکی از وسیله‌های ارتباطی سریع و آسان است به سرعت در دست کودکان و نوجوانان قرارگرفته است. درباره‌ی این که این وسیله سودمند یا زیان‌بار است نمی‌توان بدون بررسی نظر داد اما این که این وسیله بدون آموزش درست در اختیار

فرزندان قرار گیرد، ایجاد مشکلات فراوان می‌کند. لازم است به برخی نکته‌ها درباره‌ی این وسیله ارتباطی اشاره کنیم:

۱- بسیاری از کارشناسان به کارگیری این وسیله را برای کودکان و نوجوانان، خالی از آسیب جسمی نمی‌بینند. چراکه تابش پرتو در این وسیله ارتباطی ممکن است آسیب‌های جسمی و حتی روحی به آن‌ها وارد آورد.

۲- از آنجاکه بسیاری از گوشی‌های تلفن همراه امکانات گسترده‌ای دارند تنها به عنوان یک وسیله ارتباطی مطرح نبوده و اوقات نوجوان و جوان را به بهره گیری از این امکانات تلف می‌کند و مانع از بهره‌برداری درست از زمان‌های او می‌نماید.

۳- امکان ایجاد ارتباط‌های گوناگون از جمله ارسال برنامه‌های ویدیویی و نمایش آن در گوشی تلفن همراه، عکس‌های گوناگون، بازی‌های رایانه‌ای که با عکس‌های غیر اخلاقی تهیه شده است هم‌چنین امکان پنهان‌سازی فایل‌ها در گوشی تلفن همراه یا قفل ورودی در روی آن مانع از دسترسی پدران و مادران به این امکانات شده و در نتیجه فضایی آزاد برای هرگونه بهره‌برداری نادرست برای نوجوان ایجاد می‌کند که آسیب‌های ناشی از آن بر کسی پوشیده نیست.

۴- امکان دسترسی به اینترنت در گوشی‌های تلفن همراه آسیب بزرگی است که حتی پدر و مادر هم نمی‌توانند نسبت به کنترل آن اقدام کنند و چه بسا سبب کشیده شدن آنها به تالارهای گفت‌وگو و آسیب‌های ناشی از آن شود که زندگی نوجوان را می‌تواند تحت تأثیر

قرار دهد.

۵- وجود تلفن همراه نزد نوجوانان امروز یکی از دشواری‌های نظام آموزشی کشور است. با وجود پافشاری‌های محیط‌های آموزشی به ویژه مدرسه‌ها بیش‌تر دانش‌آموزان گوشی تلفن همراه را در مدرسه حتی در کلاس درس روشن کرده، خود و سایر دانش‌آموزان را از فراگیری درس باز می‌دارند و سبب زیان‌های سنگین آموزشی در پایان سال تحصیل می‌شوند و گام به گام انگیزه‌ی درس خواندن را در خود کاهش می‌دهند.

افزون بر موارد گفته شده باید آغاز دوستی‌های نامناسب و گفت‌وگوی پنهانی در طول روز یا انتهای شب و حتی در رختخواب را هم به آن‌ها افزود. این‌ها بخشی از دشواری‌های ایجاد شده با تلفن همراه است.

پدران و مادران به دلیل گرفتاری‌های زیاد و برای کنترل فرزند خود گوشی تلفن همراه را در اختیار آنان قرار می‌دهند بی‌خبر از این‌که به یک دلیل موجه راه ورود انواع دشواری‌ها را در زندگی نوجوان فراهم می‌کنند.

به نظر می‌آید برای جلوگیری از این دشواری‌ها باید محدودیت‌هایی را درنظر گرفت از آن‌جا که در بیش‌تر مدرسه‌ها امکان تماس پدران و مادران وجود دارد تهیه تلفن همراه برای نوجوانان چندان ضروری به نظر نمی‌آید. حتی در صورت نیاز به تهیه‌ی این وسیله از گوشی‌های معمولی که امکان برقراری ارتباط در

آن‌ها مورد توجه است بهره‌گیری شود. هم‌چنین پدر و مادر با دسترسی به ریز گفت‌وگوی فرزند خود می‌توانند از آسیب‌ها و بروز ناهنجاری‌های احتمالی جلوگیری کنند و در تلاش باشند تا سایر تماس‌ها در منزل و حتی‌الامکان در حضور آنان انجام گیرد. به کار بردن این محدودیت‌ها اگرچه برای نوجوان ناخوش‌آیند است اما پدر و مادر باید با دلیل و منطق این موارد را توضیح داده و او را به این باور برسانند تا زمانی که نوجوان توانا به استفاده از این امکانات شود، توجه پدر و مادر به او و نحوه‌ی به کارگیری این وسایل لازم است.

سرگرمی‌های پراکنده نوجوانان و اعتیاد

نوجوانان گاهی اوقات به عنوان سرگرمی و از روی کنجکاوی و یا پافشاری دوستان دست به کارهایی می‌زنند که فرجام خطرناکی در پی دارد. مانند: سیگار، قلیان، انواع مواد مخدّر و قرص‌های روان‌گردان به غیر از سیگار که حتی افراد مهم و مطرح جامعه گرفتار آن هستند و نوجوان با مصرف آن نوعی شخصیت دروغین برای خود ایجاد می‌کند و به گفته **لینوس پاولینگ**(۱): «من هر وقت سیگار را لای انگشت یا کنار لب یک شخصیت مهم می‌بینم که تصمیم او تا اندازه‌ای در سرنوشت دیگران مؤثر است،ناراحت می‌شوم زیرا بعید می‌دانم که او با منطق کامل تصمیم بگیرد.» مصرف سایر مواد مخدّر نوعی احساس دروغی در نوجوان ایجاد می‌کند که نخست این ماده از نظر ساختار شیمیایی با محیط زنده‌ی بدن انسان هیچ گونه تشابه

۱- لینوس **پاولینگ** Linus **Pauling** زیست شیمی‌دان امریکایی (۱۹۹۳-۱۹۰۱ م).

مستقیم یا غیرمستقیم ندارد. اما بدن با تکرار ورود سم با آن تطابق یافته و نیاز به سم، افزایش می‌یابد. در نتیجه در فاصله‌های زمانی معین باید مقداری از آن را وارد بدن خویش کند، تا تعادل عصبی و روانی او به هم نخورد و تحت فشار، تشنج‌ها و اختلال‌های روحی، عصبی و جسمی قرار نگیرد. در این مرحله رسیدن ماده‌ی مخدّر به بدن نه تنها لازم بلکه ضروری است. هر کدام از مواد مخدّر در جای خود دارای زیان‌های جبران ناپذیری است.

سیگار

- سیگار چه نوع نیکوتین‌دار و چه نوع سبک (کم نیکوتین) آن در ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی، برونشیت و سرطان ششی تأثیر دارد. (تزریق یک قطره نیکوتین به انسان منجر به مرگ می‌شود).
- افراد سیگاری ٪۷۰ بیش از سایرین گرفتار سکته قلبی می‌شوند.
- دود سیگار رنگ پوست و مو را زرد می‌کند.
- استعمال دخانیات در «مادران باردار» سبب کم شدن سلول‌های مغز کودک می‌شود.

یکی از دانشمندان، به‌نام **ژیروسکی** عصاره‌ی توتونی را که نیکوتین داشت به چند خرگوش تزریق کرد و پس از مدتی مشاهده کرد که خرگوش‌ها لاغر و به فلج گرفتار شدند.

الکل و مصرف سیگار

الکل یکی از حلّال‌های بسیار خوب است ید، کافور، عطرها، عسل و... را در خود حل می‌کند.

مصرف نوشابه‌های الکلی سبب نقص درکارها می‌شود. مصرف الکل و دخانیات با هم، سبب افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون و تراوش آدرنالین[۱] به مقدار زیاد می‌شود. اشخاصی که نوشابه‌های الکلی و دخانیات با هم مصرف می‌کنند تعادل جسمی ندارند، بیش‌تر آن‌ها لرزش دست دارند. (برای بررسی بیش‌تر در زمینه‌ی تأثیر الکل بر بدن و اجتماع به کتاب شناخت الکل در چند نگاه مراجعه کنید).

برخی نشانه‌های اعتیاد

۱ـ کدر شدن رنگ چهره
۲ـ تیره شدن رنگ لب‌ها
۳ـ آب ریزش بینی
۴ـ عطسه و خمیازه
۵ـ لاغری
۶ـ چین و چروک چهره

۱- آدرنالین adrenalin(e) یا اپی‌نفرین epinephrine هورمون، گرد متبلور نزدیک به سفید یا قهوه‌ای روشن بی بو، نقطه‌ی ذوب ۲۱۱ تا ۲۱۲°C، در آب به سختی حل می‌شود. در اتانول، دی‌اتیل اتر،تری کلرومتان (کلروفرم)، پروپانون (استون) و روغن حل نمی‌شود و در محلول اسیدهای کانی،، سدیم هیدروکسید و پتاسیم هیدروکسید حل می‌شود به فرمول مولکولی $C_9H_{13}NO_3$ در پزشکی کاربرد دارد.

۷ـ چرت زدن بی‌هنگام

۸ـ دورگه و کلفت شدن صدا

۹ـ سیاه شدن زیر ناخن‌های شصت

۱۰ـ جرم گرفتن دندان‌ها

۱۱ـ گوشه‌گیری

۱۲ـ نقطه‌های سیاه و کبود روی بازوها

۱۳ـ دردهای مزمن معده و یبوست

۱۴ـ خارش بیش از اندازه‌ی پا و بینی

۱۵ـ ناتوانی عصب‌ها و پرخاشگری

آسیب‌های روانی مواد مخدر

۱ـ خشونت در خانواده

۲ـ کودک‌آزاری

۳ـ افت کارکرد شغلی

۴ـ غیبت و تأخیر درکار

۵ـ کاهش اعتماد به نفس

۶ـ بی‌کاری و اخراج از کار

۷ـ تنگدستی و بی‌خانمانی

۸ـ عصبانیت و زودرنجی

۹ـ افسردگی

۱۰ـ ناتوانی در پایبندی به اصول اعتقادی و اخلاقی

۱۱ـ اختلال در قضاوت

آسیب‌های جسمی مواد مخدر

هر ماده‌ی مخدری آسیب‌های جانبی خود را دارد. مواد مخدر سبب از بین رفتن مغز، قلب، شش، کبد، کلیه و ماهیچه‌ها می‌شود. هم چنین مصرف این مواد می‌تواند منجر به خون‌ریزی بینی، سر درد، تشنج، جوش‌های چرکی، دوبینی، حالت تهوع و از بین رفتن حافظه و تمرکز می‌شود.

رویکردهای پیشگیری

پیشگیری و اعتیاد به مواد مخدر به طور عمده به خانواده مربوط می‌شود، آگاهی رسانی، آموزش مهارت‌های پایه‌ای، آموزش عاطفی، آموزش مهارت‌های اجتماعی و شخصی ازجمله موارد است. باید نوجوان را به تفکر در شرایطی انداخت که به او مصرف مواد مخدر پیشنهادمی شود و این که در این شرایط چگونه از آن دوری خواهد کرد. توانایی‌های سالم و مثبت را در او پرورش داد و روحیه‌ی بررسی، ورزش دوستی، کارکردن و حس مذهبی و ایمان به خدا را در او تقویت کرد.

دانستنی‌ها

پیش از آن که دیر شود نوجوانان و جوانان را با آسیب‌های مواد مخدر آشنا کنیم.

گرایش نوجوانان به مواد مخدر از دشواری‌های کنونی خانواده‌های جهان است آن‌ها به لحاظ بی تجربگی در دام مواد مخدر

گرفتار شده و زندگی خود را به تباهی می‌کشانند. آشنایی با انواع مواد مخدر و اثرهای بد آن بر تندرستی جسم و روان می‌تواند زنگ خطری باشد تا خانواده‌ها و فرزندانشان با آگاهی بیش‌تر نسبت به این مواد خانمان‌سوز از آن دوری کنند.

ـ نیمی از معتادان، پیش از شانزده سالگی استعمال دخانیات را آغاز می‌کنند و برخی از آن‌ها در سن ده تا دوازده سالگی دست به این کار می‌زنند.

– دکتر «بنیامین وان دورن» استاد کرسی پزشکی محیط زیست امریکا می‌گوید: «ترکیب‌های توتون این خاصیت را دارد تا بیماری سرطان را به وجود آورد و تاکنون دست‌کم ۱۲۰۰ نوع مواد و ترکیب‌های گوناگون شیمیایی شناخته شده در دود و جرم سیگار وجود دارد.

– امروز ثابت شده که در دود توتون، هیدروکربن‌های سرطانی وجود دارد.

– برای نخستین بار در ۱۸۵۹ میلادی گزارشی مربوط به ۶۸ بیمار گرفتار شده به «سرطان لثه» در بیمارستان مون پلیه پاریس منتشر شد که همه‌ی این ۶۸نفر سیگاری بودند.

– مصرف‌کنندگان سیگار برگ و پیپ بسیار بیش‌از سیگارکشان در معرض خطر سرطان دهان هستند، برخی برای کاستن از خطر «سرطان شش» به سیگار برگ و پیپ روی می‌آورند اما با خطر «سرطان دهان» روبه رو هستند.

– سرفه سیگاری: یکی از علت‌های متداول ازکار افتادن و از پای

در آمدن اشخاص مسن، سینه درد است که با سرفه‌های پشت سر هم آغاز می‌شود و کم‌کم لوله‌های تنفس را مجروح کرده و موجب تنگی نفس می‌شود. در بسیاری از موارد این تنگی نفس منجر به از کار افتادن قلب می‌شود.

وابستگی (اعتیاد) به مواد مخدر

حالتی است که استعمال مداوم و یا متناوب مواد مخدر در شخص پیدا می‌شود و به حال فرد و جامعه زیان‌آور است و عبارت است از:

- خَلْسه یا احساس خوشی

این امر در همه‌ی معتادان دیده نشده است برخی از آن‌ها این حالت را حس نمی‌کنند و در نزد عده‌ای تنها در اوایل اعتیاد وجود داشته و سپس از بین می‌رود.

ویژگی حالت خلسه، آن است که حالت‌های ناپسند از بین می‌رود و با تحریک، احساس‌های پرشور و شعف‌آور برای انسان به وجود می‌آید به این اعتیاد آرامش مصنوعی گفته‌اند که معتاد را از نگرانی‌ها، پریشانی‌ها و دشواری‌ها به‌طور موقت حفظ می‌کند.

علت این پدیده آن است که مواد مخدر و مُکیّف (نشاط‌آور) عصب‌های حسی و مرکزهای مغزی را تخدیر و بی‌حس می‌کند به کاهش میزان ادراک و حساسیت روحی معتاد منجر می‌شود و به خاطر همین امر سبب تخفیف دردهای جسمی و عصبی می‌شود.

-کشش نیرومند و نیاز یا اجبار به مصرف دارو

مواد مخدر از نظر ساختار شیمیایی با محیط زنده بدن انسان تندرست هیچ گونه خویشاوندی و تشابه مستقیم و نامستقیم ندارد. اما بدن معتاد به علت تکرار ورود سم به بدن با آن تطابق یافته و نیاز به سم، فزونی می‌یابد تا اندازه‌ای که در فاصله‌های زمانی معین باید مقداری از آن را به بدن خویش وارد کند تا تعادل عصبی و روانی او به هم نخورد و تحت فشار، تشنج‌ها و اختلال‌های روحی، عصبی و جسمی قرار نگیرد. در این مرحله دارو برای انجام عمل طبیعی بدن نه تنها لازم بلکه ضروری است.

- تمایل به افزایش مقدار مصرفی

معتاد بایستی رفته رفته مقدار ماده مخدر را بیش‌تر کند تا بتواند حالت خلسه و بی‌بندوباری نخستین را بازیابد. برای آن که پس از مدتی با مقداری ثابت نمی‌تواند مانند گذشته‌ها این حالت را پیدا کند. بنابراین، گام به گام به مقدار مصرف خود می‌افزاید، علت این موضوع از بین رفتن نیروی زیستی سلول و پایداری سلول‌های بدن نسبت به اندازه‌های آغازی است.

معتاد باید رفته رفته مقدار موار مخدر را بیش‌تر کند زیرا به محض نرسیدن آن پس از مدت کوتاهی در نزد معتاد حالت خماری پدیدار می‌شود و در این حالت بسیار عصبانی و نامتعادل می‌شود.

- وابستگی جسمانی و روانی

به محض نرسیدن ماده مخدر، پس از مدت کوتاهی در معتاد حالت خماری پدید می‌آید. معتاد در این حالت بسیار عصبانی و نامتعادل شده و اشتهای شگفتی برای دریافت و تزریق مواد مخدر پیدا می‌کند. به طوری که از هیچ گونه اقدامی برای دسترسی به آن خودداری نمی‌کند.

- آمبلیوپی[۱] چیست؟

نوعی بیماری چشم است که از مسمومیت توتون ناشی می‌شود. در این بیماری چشم‌ها تار می‌شوند و گاهی بینایی از بین می‌رود. این بیماران از سیاهی رفتن چشم‌ها و سردرد شکایت دارند و نمی‌توانند کتاب و روزنامه بخوانند. بیماران گرفتار شده به این ناراحتی‌ها، صبح به تقریب با روشن کردن نخستین سیگار در نوک انگشتان خود احساس سرما می‌کنند و نیز از تشخیص رنگ سبز و سرخ ناتوانند. هروقت این اشخاص، دخانیات را ترک کنند، بینایی‌شان به حالت نخست برمی‌گردد. در همه‌ی این موردها کاهش ویتامین B_{12} وجود دارد. به طوری که با تزریق این ویتامین همه‌ی نشانه‌ها از بین می‌رود.

کسانی که پیپ می‌کشند به علت سنگینی دود آن بیش‌تر از سیگاری‌ها گرفتار این آسیب می‌شوند.

1- amblyopia

بُحران هویت

بیش‌تر افراد دوره‌ی نوجوانی را دوره‌ی بحران هویت گمان می‌کنند، این که من کیستم؟ شغل آینده‌ی من چیست؟ رشته تحصیلی من چیست؟ به چه ارزشی پایبند باشم؟ از پرسش‌هایی است که می‌کوشد به آن پاسخ دهد. ***اریک اریکسون*** یکی از روان‌شناسان معروف تکلیف فرد در دوره‌ی نوجوانی را حل بحران هویت در برابر سردرگمی نقش می‌داند.

اگر نوجوان به پرسش‌های مطرح شده خوب پاسخ دهد به انسجام هویت می‌رسد. نوجوانانی که بحران هویّت را با موفقیت پشت سر می‌گذارند، انعطاف‌پذیرتر بوده و در برخورد با مسائل زندگی با اندیشه و بینایی عمل می‌کنند. اعتماد به نفس بالایی دارند و تحت شرایط دشوار پایداری خوبی از خود نشان می‌دهند. این گونه نوجوانان افرادی به نسبت مستقل بوده و در روابط اجتماعی، افزون بر داشتن اعتماد به نفس، شوخ طبع بوده و ظرفیت بالایی برای ایجاد زمینه‌های دوستی با دیگران دارند.

نوجوان در پرتو رسیدن به اعتماد به نفس و هویت خود می‌آموزد که از شکست ترس به دل راه ندهد و دنبال راه حل دیگری برود. او می‌آموزد که هیچ دشواری نیست که حل نشود منتها برای حل مشکل، راه‌های گوناگون وجود دارد.

این نکته گام به گام برای او روشن می‌شود که زمان، عامل بسیار مهمّی برای گشودن دشواری‌ها است و نباید پافشاری کرد که همه‌ی ناملایمات زود و به آسانی حل شود. هرچه ذهن نوجوان نسبت به

این مسائل آگاه‌تر شود گشودن دشواری‌ها و رسیدن به راه حل‌های مناسب برای او آسان‌تر شده و به تدریج می‌فهمد که چه بسا سختی‌ها که اگر در درازمدت حل شود به مراتب لذت بیش‌تری دارد تا این که با شتاب راه حل آن را پیدا کند.

بحران هویت در نوجوان

دختری می‌گوید: «در خانواده رفتارهایم نسنجیده، نُنُر و بچه‌گانه است، بین اقوام و فامیل بی‌بندوبارم در مدرسه بسیار مقرراتی و درس خوان و به عنوان دانش‌آموز خوب معروف هستم. بین دوستانم به شدت مذهبی هستم و در فعالیت‌های مذهبی شرکت می‌کنم، به راستی من کیستم.»

هرگاه نظریه‌ها و ارزش‌های پدر و مادر به میزان قابل توجهی با باورها و ارزش‌های دوستان، هم‌سالان و سایر افراد مهم در زندگی نوجوان، متفاوت باشد و نوجوان هرازچندگاهی دیدگاه‌های دسته‌ای را بپذیرد و عمل کند و خود نیز نداند کدام یک از این دیدگاه‌ها با ارزش و معیارهای او تطبیق نمی‌کند، کار هویت‌یابی برای او دشوار و طولانی می‌شود و چون نمی‌تواند هویتی واحد برای خود کسب کند، گرفتار بحران هویت می‌شود و نقش‌های متفاوتی را در جامعه ایفا می‌کند که خود عامل ناسازگاری، پریشانی و سردرگمی می‌شود.

جست و جوی هویت شخصی متضمن این است که نوجوان تشخیص دهد، برای او چه چیزهایی مهم و چه کارهایی ارزشمند است. هم چنین نیازمند معیارهایی است که بتواند براساس آن رفتار

خود و دیگران را ارزیابی کند. هم چنین باید نقش جنسی خود را نیز معین کند، به ویژه دختران باید درباره‌ی چگونگی مفهوم «زن بودن» تصمیم بگیرند. دیده می‌شود که نوجوان همه‌ی خاطره‌هایی را که از کارهای مادر، دشواری‌ها و رنج‌ها و شادی‌های او دارد به یاد می‌آورد که گاه سبب ناراحتی، پریشانی، افسردگی و گاهی سبب خوشحالی و شادمانی او می‌شود.

ارزش دوران نوجوانی

اگر نوجوان با خود درگیر است ما می‌توانیم کارهایی برای ایجاد بهترین بازدهی و کاهش احساس ناتوانی و درماندگی در آن‌ها انجام دهیم. اگر نوجوان بپذیرد که این دوران گذرا است برخی از درگیری‌های او با خود کاهش می‌یابد. این که نوجوان بتواند پدر و مادر خود را بپذیرد و تحت اثر ایمان خود عمل کند منجر به رهایی از سختی می‌شود. پدر و مادر باید بدانند که نارسایی و ناتوانی از نوجوان نیست، بلکه چون در دوره‌ی نوجوانی است با دیگران درگیر است. اعتماد پدر و مادر به نوجوان، توانایی سپری کردن این دوران را به او می‌دهد. به وضوح دیده می‌شود که در همه‌ی موردهایی که نوجوانان رفتاری به ظاهر بهتر از خود نشان می‌دهند. پدر و مادر آن‌ها به نوجوان ایمان دارند. «اگر نوجوان بداند که چه می‌خواهد بکند و هدف خود را بشناسد، باید پدر و مادر به او ایمان داشته باشند.» البته باید دانست که این، کار ساده‌ای نیست اما وارد کردن این عامل در واکنش‌های نوجوان مهم و ارزشمند است.

با فرض این که دوران نوجوانی مرحله‌ای گذرا است، درگیری‌های نوجوان با خود، کاهش می‌یابد.

برای کاهش دشواری‌های نوجوانی او باید بپذیرد که این دوران گذرا است اگر نوجوان بتواند پدر و مادر خود را بپذیرد و تحت تأثیر ایمان خود عمل کند، می‌تواند بسیاری از دشواری‌ها را پشت سر بگذارد.

بلوغ نوجوان و پیوند زندگی

ظهور نشانه‌های جنسی در نوجوان دلیل بر این نیست که او توانایی تشکیل زندگی تازه را نیز یافته است. نباید نوجوان را با چنین تحلیل‌هایی به سمت ازدواج کشاند. باید این ذهنیت نادرست را از سر بیرون کرد که به محض دیدن نخستین نشانه‌های جنسی، نوجوان برای پیوند زندگی آمادگی دارد.

باید دانست که ممکن است نوجوان از لحاظ عقلی و هوشی به مرحله‌ی مثبتی رسیده باشد اما آمادگی روانی برای پیوند زندگی بسیار مهم است. چه بسا برخی افراد تا سن سی سالگی هم از لحاظ روانی مانند کودکان بوده و آمادگی تشکیل خانواده را ندارند. بسیاری افراد از نظر نیروی جسمانی دارای رشد لازم به منظور تشکیل خانواده هستند، اما از نظر عاطفی و روانی برای پذیرش مسوولیت‌های اجتماعی، آمادگی کافی ندارند.

وظیفه‌ی پدر و مادر و مربیان در دوران بلوغ

پدر و مادر و مربیان وظیفه دارند آگاهی‌های کافی در خصوص تغییرهایی که در سن بلوغ و پس از آن به وجود می‌آید به تدریج به نوجوان ارایه دهند. تجربه‌ی یک نوجوان سیزده‌ساله به اندازه‌ای نیست که بتوان از او انتظار داشت توانا به کنترل احساسات خود باشد. «اعتماد به نوجوان سیزده ساله مانند بستن چشم به روی واقعیت‌ها است.» با این نوع نگاه پدر و مادر گرفتار یأس و ناامیدی می‌شوند و دیگر نمی‌توانند به فرزند خود مطمئن باشند. در صورتی که باید به توانایی‌های نوجوان اطمینان کرد تا اوگام به گام فراگیرد که بهترین تصمیم‌ها را بگیرد. باید در هنگامی که نوجوان می‌تواند بدون خطا کاری را انجام دهد، به او آزادی داد. از این راه است که می‌توان به نوجوان اعتماد کرد. نباید هنگامی که اوگرفتار لغزش و خطا می‌شود واژه‌ی عدم اعتماد و اطمینان را به کار برد. او باید در این دوره خطا کند و جزای عمل خود را هم ببیند. در این صورت کم کم شخصیت او شکل می‌گیرد. نبود آگاهی‌های درست وکافی در دوران بلوغ منجر به این می‌شود که نوجوان از منبع‌های دیگر که به طور معمول انحرافی است، آگاهی‌هایی را کسب کند. و این آگاهی‌های نادرست می‌تواند او را به انحراف بکشاند. بنابراین باید یک تا دو سال پیش از بلوغ نوجوان اقدام‌های زیر را انجام داد:

۱ـ او را آماده کنید که به زودی و به تدریج دگرگونی‌هایی را در جسم و روح خود احساس خواهد کرد.

۲ـ با روش‌های گوناگون او را مطمئن کنید که این تغییرها طبیعی است.

۳ـ مستقیم یا غیرمستقیم تغییرات ایجاد شده را خوب جلوه‌گر کنید و در صورت لزوم حتی به او تبریک بگویید.

۴ـ او را مطمئن کنید که این تغییرها در جهت تکامل او به سوی اجتماعی شدن بوده و وظیفه‌های فردی و اجتماعی جدیدی را برای او به‌وجود می‌آورد.

۵ـ به او یادآور شوید چنین تغییرهایی باید ایجاد شود اما نمی‌توان برای آن زمان مشخص قرار داد. از این‌رو چه دیر آغاز شود و چه زود طبیعی است.

۶ـ او را برای تغییرهای روانی نیز آماده کنند و یادآور شوند که حتی در بُعد خلقی و رفتاری ممکن است تند و بدرفتار شود. افزون بر این که دچار هیجان‌های احساسی و جنسی خواهد شد.

همان طور که در پیش نیز گفته شد باید برای برقراری ارتباط نخست نوجوان را پذیرفت و او را درک کرد و سپس ارتباط خود با نوجوان را دوسویه‌کرد، به او امر و نهی نکنید و انتظار پیروی بی چون و چرا از سوی او را نداشته باشید. هرگاه به او سخنی می‌گویید و از او مطلبی می‌خواهید، سخن او را هم بشنوید و نظر او را هم نسبت به وظیفه‌های خود جویا شوید.

قضاوت پدر و مادر باید چگونه باشد؟

پدران و مادران هنگامی که با بی‌توجهی و سردی فرزندان خود روبه‌رو می‌شوند در امور مربوط به آن‌ها دخالت کرده و سبب افزایش اختلاف‌ها می‌شوند. بهتر است بدانند هنگامی که کودک در دوران کودکی دروغ می‌گوید نمی‌خواهد آنها را ناراحت کند. اما در دوران نوجوانی با این کار می‌خواهد خود را به پدر و مادر نشان دهد و بگوید زیر کنترل آن‌ها نیست. او با حرکت به سوی دوستان و هم‌سالان خود به دنبال هویت خود می‌رود. در این‌جا برخورد خشن نتیجه‌ی عکس می‌دهد. بی شک این به آن معنا نیست که به او آزادی کامل داده شود و هیچ نظارتی بر او نداشته باشند. افزون بر آن باید همواره با او مشورت کرده و او را راهنمایی کنند. حالت‌های روحی او را درک کنند و این برخوردها را به حساب استقلال‌طلبی او بگذارند. برای نمونه تصور کنید نوجوانی در غیاب پدر و مادر، دوستان خود را به خانه دعوت کرده است. با وجود این که می‌داند ناراحت می‌شوند. هنگامی که پدر و مادر از این کار آگاه می‌شوند، هرگاه با او بحث و جدل کنند تنها سبب افزایش فاصله بین آن‌ها می‌شود و دفعات بعدی دور از چشم آن‌ها چنین کارهایی را انجام خواهد داد. بهتر است در صورتی که نوجوان عذرخواهی کند آن را بپذیرند و پدر و مادر دلایل خود را برای نیاوردن دوستان به خانه برای او بازگو کنند.

دروغ گفتن فرزندان نشانه‌ی خوبی است تا پدران و مادران متوجه شوند که رابطه‌ی آن‌ها با فرزندشان آن‌قدر خشک و رسمی است که او از شدت ترس آماده‌ی بیان حقیقت نیست.

پدر و مادر نباید سعی کنند در همه کارهای فرزندشان دخالت کنند و یا به اصطلاح سر از کارهای او دربیاورند. باید گذاشت تا او احساس آزادی کند و تصور نکند در بندگی پدر و مادر است. اگر هم به آن‌ها دروغ گفت آن را به حساب سن و سال او بگذارند و موضوع را زیاد جدی نگیرند. مطمئن باشند با رفتارهای ملایم و دوستانه بسیار راحت می‌توان از عهده‌ی این دشواری برآمد. و او را از ادامه‌ی چنین رفتاری باز داشت.

پدر و مادر باید سعی کنند در این دوران حساس، بهترین دوست او باشند تا در آینده پیشرفت و موفقیت‌های چشم‌گیر او را ببینند.

این نکته را باید دانست که نوجوانان بیش‌تر به این دلیل دروغ می‌گویند یا به کارهای ناپسند دست می‌زنند که با انتظارهای نابه‌جا و بی‌مورد پدر و مادر رویه‌رو می‌شوند. پدران و مادران کوشش کنند از نوجوان انتظار بجا داشته باشند تا آن‌ها هم با پدر و مادر روراست باشند.

پدر و مادر بیش‌تر رفتاری را از نوجوان که برهم زننده‌ی نظم و کارآیی در خانه و مدرسه باشد رفتار ناهنجار توصیف می‌کنند. هر اندازه هم که این رفتارها ناراحت‌کننده باشد نباید آن‌ها را مشکل رفتاری نام نهاده و نوجوان را به خاطر آن تنبیه کرد. نوجوان بیش‌تر اوقات به این دلیل که هنوز یاد نگرفته نیازهای خویش را با شیوه‌های درست برآورده کند، دست به این رفتار ناپخته می‌زند.

از این رو هیچ کدام از رفتارهای دشوار نوجوان را نباید به صرف آن که مناسب سن او بوده و از بین خواهد رفت کم اهمّیّت نشان داده و نادیده گرفت. باید توجه داشت که برخی رفتارهای نوجوان که در سن خاصی روی می‌دهد هنجار است اما نباید برای سال‌های بالاتر تحمل شود. باید این رفتارها اصلاح شده و بهبود یابند. زیرا رفتارهای فرد کم‌کم مبنای قضاوت اجتماعی قرار خواهد گرفت. پس نباید با نادیده گرفتن این رفتارها نوجوان را به این نتیجه برسانیم که رفتارش پسندیده بوده و می‌تواند آن را دنبال کند.

سخن پایانی این که: «در قضاوت رفتاری کودک و نوجوان به این نکته توجه داشته باشیم که انگیزه‌ی او در انجام رفتار خاص چیست؟ زیرا ممکن است وی کاری را به انگیزه‌ی جلب توجه، جلب محبت و تأیید اجتماعی گروه هم‌سالان انجام دهد.»

برای برقراری ارتباط نخست باید نوجوان را پذیرفت و او را درک کرد و سپس ارتباط خود با نوجوان را دوسویه کرد، به او امر و نهی نکنید. هرگاه با او سخن می‌گویید سخن او را هم بشنوید و نظر او را هم جویا شوید.

عزت نفس

عزت نفس از گرایش‌های شخصی است که به صورت تحصیل خوشبختی، استقلال‌طلبی، کبر و غرور، حس تملک و نیاز ظاهر می‌شود.

عزت نفس از تعیین‌کننده‌های اصلی در شکل‌دهی الگوهای رفتاری - عاطفی به ویژه در دانش‌آموزان به شمار می‌آید. زیرا از دیدگاه دگرگونی، عزت نفس هم چون دیگر ویژگی‌های کودکان در خلال کودکی و نوجوانی گرفتار تغییرهایی می‌شود.

طبق نظریه‌ی تعادلی خود، نوجوان دارای ارزش‌گذاری منفی برای خود و دوستان هم‌سن و سال خود است. ارزش و احترامی که شخص برای جایگاه انسانی خود بشناسد و از خواری و بی‌آبرویی بهراسد. به عبارت دیگر گروه هم‌سالان سبب نگرش منفی به خود در فرد می‌شود و این ارزش‌گذاری منفی سبب بی‌ارزشی خود می‌شود که در حیطه‌های متفاوت، عزت نفس تجلّی می‌یابد. هرچه نوجوان احساس بی‌ارزشی را بیش‌تر تجربه کند، به همان نسبت احتمال درگیرشدن او در رفتارهای انحرافی فزونی می‌یابد. هم چنین نتیجه‌ی پژوهش‌های دیگر نشان می‌دهد که عزت نفس همبستگی منفی با دشواری‌های رفتاری دارد. **شوایتزر**[1] و همکاران او در ۱۹۹۲ میلادی در پژوهش‌های خود نمونه‌های بالینی را مورد بررسی قرار داده و ارتباط منفی میان عزت نفس و دشواری‌های رفتاری را در

1- Schiveitzer

دانش‌آموزن ارجاع شده به درمانگاه‌های بالینی به دست آورده‌اند میزان عزت نفس در این دانش‌آموزان پایین‌تر از دانش‌آموزان دیگر بود.

پترسون و همکاران او در ۱۹۹۲ میلادی متوجه شدند که عزت نفس تحصیلی پسران پرخاشگر پایین‌تر از پسران فاقد پرخاشگری است. میان عزت نفس با بزهکاری همبستگی منفی وجود دارد.

با توجه به هدف‌های بالا و پژوهش‌های پیشین در قلمرو موضوع مورد بررسی، فرضیه‌های پژوهشی خاص چنین است:

۱ـ آموزش حل مسأله میزان ***عزت نفس کلی*** دانش‌آموزان دارای دشواری‌های رفتاری، ارتباطی را نسبت به دانش‌آموزان فاقد دشواری‌های رفتاری ارتباطی به طور معناداری افزایش می‌دهد.

۲ـ آموزش حل مسأله میزان ***عزت نفس تحصیلی*** دانش‌آموزان دارای دشواری‌های رفتاری ارتباطی را نسبت به دانش‌آموزان فاقد دشواری‌های رفتاری ارتباطی به طور معناداری افزایش می‌دهد.

۳ـ آموزش حل مسأله میزان عزت نفس ***اجتماعی*** دانش‌آموزان دارای دشواری‌های رفتاری ارتباطی را نسبت به دانش‌آموزان فاقد این دشواری به طور معناداری افزایش می‌دهد.

۴ـ آموزش حل مسأله میزان عزت نفس پدر و مادر دانش‌آموزان دارای دشواری‌های رفتاری ارتباطی را به طور معناداری افزایش می‌دهد.

۵ـ میان میانگین نمره‌های عزت نفس کلی دانش‌آموزان پسر و

دختر دارای دشواری‌های رفتاری ارتباطی، تفاوت وجود دارد.

۶ـ تأثیر متقابل آموزش و جنسیت بر نمره‌های عزت نفس معنادار است.

۷ـ میان نمره‌های میانگین و نمره‌های عزت نفس دانش‌آموزان دختر و پسر دارای دشواری‌های رفتاری ارتباطی، رابطه وجود دارد.

همان طور که در پیش هم اشاره شد، عزت نفس نوجوان در خانواده‌های دارای بینش تربیتی مناسب که رفتارهای درخور شأن با نوجوان خود داشته و در مواقع گوناگون کوشش در پرورش عقلی او دارند به مراتب بیش از خانواده‌هایی است که توجّهی به وضعیت نوجوان نداشته و فارغ از هرگونه دید تربیتی، رفتاری که دوست دارند انجام می‌دهند.

خودکشی

- نداشتن یک پناه‌گاه مذهبی و کانون عاطفی محکم، انسان را به سوی احساس بیهودگی و بریدگی از زندگی و در نتیجه خودکشی می‌کشاند.

- چه نیکوست که انسان به خدا توکل کند و بر میزان شکیبایی خود، بیفزاید.

ناکامی در زندگی، پیروز نشدن یا شکست در کارهای اجتماعی، ناراحتی‌های خانوادگی، نقص عضو، بی‌زاری از زندگی، نداری و... از عوامل مهمی هستند که پاره‌ای از انسان‌ها را به سوی خودکشی

نزدیک می‌کند. افرادی که تربیت نادرستی دارند، گرفتار فقر فرهنگی هستند، چاره‌ی بسیاری از پرسش‌های عادی خود را در نابودی خود می‌بینند. برخی از افراد چنان گمان می‌کنند اگر خود را از نعمت زندگی محروم کنند، جهان از کار خود باز می‌ماند و لحظه‌ای پس از مرگ آن‌ها، مردم سراسر جهان در سوگ می‌نشینند و کار جهان را رها می‌کنند. این گمان، نابه جا، نادرست و غیرانسانی بوده و با همین تصورات، تاکنون هزاران نفر خود را از زندگی محروم کرده‌اند.

ویژگی‌های روانی خودکشی‌کنندگان متفاوت است اما نمی‌توان سرشت ویژه‌ای برای آن‌ها مشخص کرد، بیش‌تر افرادی که اراده دارند جان خود را از دست بدهند، افرادی حساس، هیجان زده، اندوهگین و گوشه گیرند.

اما در بین خودکشی‌کنندگان برخی ویژگی‌های دیگر هم به صورت پراکنده وجود دارد که مهم‌ترین آن‌ها از خدا بی‌خبر بودن، خودپرستی، سردمزاجی، پرشوری، اجتماعی نبودن، پرتوقعی، افسردگی، خودگرایی و... است.

دانشمندان جهان با بیش از هشتصد کالبدشکافی روانی توانسته‌اند، به ویژگی‌های مشترک بسیاری از خودکشی‌ها دست یابند و ثابت کنند که نود درصد با آرزوهای دل‌زده از زندگی تا آخرین لحظه نمی‌توانند تصمیم بگیرند و همواره بین برگزیدن مرگ و زندگی در دودلی به سر می‌برند و چه بسا در این زمان کسی سر برسد و با پند و اندرز او را از کنار پرتگاه دور کند و از خودکشی وی

جلوگیری کند.

«**دکتر فاربرو**» و «**دکتر شیندمتس**» دو تن از پزشکان پژوهشگر امریکایی اعلام کرده‌اند که به مدت پنج سال تلاش و انجام یک ردیف کارهای اساسی توانسته‌اند تمایل به خودکشی را در کالیفرنیا از پنجاه و یک به چهل و هشت درصد کاهش دهند و مؤسسه دیگری به نام مجمع ملی نجات در نیویورک مدعی است که از راه روان‌درمانی موفق شده است پنجاه هزار نفر را از مرگ حتمی برهاند.

با وجود این تلاش‌ها و پیگیری‌ها، شمار خودکشی‌ها در جهان نگران کننده است زیرا در سراسر جهان هر روز حدود دوازده هزار نفر اقدام به خودکشی می‌کنند و از این عده یک هزار نفر جان می‌سپارند و نود و پنج درصد افرادی که دست به خودکشی می‌زنند در آخرین لحظه پشیمان می‌شوند.

باید با امکانات بیش‌تر با خودکشی مبارزه کرد. و از خودکشی پیش‌گیری کرد. پژوهش‌های دانشی و کاوش‌های چندساله روان‌پزشکان جهان به این نتیجه رسیده است که برای پیش‌گیری از خودکشی، نخست باید به علت‌های خودکشی در طبقه‌های گوناگون پی برد و سپس گام در راه پیش‌گیری گذارد و برای شناخت علت‌های خودکشی پی بردن به اندیشه‌ها و احساس‌های درونی این گونه افراد ضروری است و تنها از راه بررسی روان‌کاوی افراد است که عمل پیش‌گیری از خودکشی ممکن می‌شود.

قرآن کریم چه نیکو می‌فرماید: **با دست خویش خود را به هلاکت نیاندازید**[1] (وسیله نابودی خود را فراهم نکنید) از این رو در شرع اسلام خودکشی حرام است.

۱- سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۱۹۵.

بخش ۵

رشد و تغییرهای بدنی در نوجوانان

رشد جسمی، عقلی، عاطفی و روانی باید به موازات یک دیگر پیش روند. نکته‌ی مهم در این جا این است که نمی‌توان گفت کدام یک از این جنبه‌ها مهم‌تر و یا بر دیگری برتری دارد. تا هنگامی که نوجوان به تغییرهای فیزیولوژیکی (کارتن‌شناختی) بدن عادت نکند و آن‌ها را نپذیرد در دوره‌ی بحرانی به سر خواهد برد. رشد، جاده‌ای یک سویه به سوی کمال است که ایست و برگشت در آن سبب اختلال می‌شود. کودک و نوجوان پیوسته با مسأله‌ها و دشواری زیادی رو به رو می‌شوند که تنها رشد می‌تواند پاسخگوی آن‌ها باشد. جسم و روان یک واحد کل هستند، جدا ناپذیرند و از لحاظ روان‌شناسی به تنهایی بررسی‌پذیر نیستند.

جان زتن نبود جدا عضوی از اوست
جان زکل نبود جدا جزیی از اوست

رشد اعم از جسمانی، روانی و عاطفی عبارت است از تغییرهایی در پیشرفت و تکامل با یک نظم و ترتیب ویژه که هیچ وقت نمی‌ایستد و به عقب برنمی‌گردد.

عامل‌های کارا در رشد

عامل‌های متعددی که در رشد مؤثر هستند عبارتند از: وراثت، محیط، خانواده، فرهنگ، مدرسه، اجتماع، دین، اخلاق، رسم‌ها، عادت‌ها، نژاد، ملیت و...

وراثت - انتقال صفت و ویژگی‌هایی اعم از جسمی یا روانی از سلول‌های جنسی پدر یا مادر که آن‌ها نیز از نیاکان خود به ارث برده‌اند، نامیده می‌شود. تردیدی نیست که مقدار زیادی از ویژگی‌های جسمی و شاید برخی از ویژگی‌های روانی نیز از راه وراثت به فرزندان منتقل می‌شود. به طوری که می‌توان گفت بخشی از زندگی و رشد کودک و نوجوان متاثر از وراثت است.

آب و هوا و تغذیه - دانشمندان سفارش می‌کنند که کودکان دارای قد کوتاه باید از ویتامین‌های پروتیین‌دار و کلسیم بیش‌تر بهره گیرند. می‌توان گفت ژاپنی‌ها در چند سال اخیر روی همین دستور حدود ۴ تا ۵ سانتی‌متر بر قد خود افزوده‌اند.

بیماری و بهداشت - همان طور که تغذیه مادر در رشد و پرورش جنین کارا است، بیماری‌های مادر خواه جسمی یا روانی در جنین اثر خود را باقی می‌گذارد و چه بسا که در اثر بیماری‌های سخت عفونی و استعمال برخی داروها کودک سقط می‌شود. **سونتاگ**[1] می‌گوید، گنه‌گنه در مادر باردار ممکن است سبب اختلال در بینایی و گویایی کودک شود.

1- Sontag

تغییرهای بدنی در دوران بلوغ

آ) تغییر در عضوهای بدن

هنگامی که اندام‌های جنسی به نمو پایانی خود می‌رسند، رشد صفت‌های جنسی ثانوی مانند رویش موهای زهار در پسران و برآمدن پستان و استقرار عادت ماهانه در دختران به وجود می‌آید.

نوجوان حس می‌کند که از جنبه‌ی جنسی به مرحله‌ی کمال رسیده است اما در برابر یک واقعیت تلخ قرار می‌گیرد و آن عدم امکان تحقق خواست فطری و طبیعی و فراهم آوردن زمینه‌ی زندگی مستقل برای خویش است. این‌جاست که احساس عاطفی نوجوان به‌صورت حاد جلوه می‌کند و تنها موردی که می‌تواند تا اندازه‌ای جایگزین این انگیزه‌ی فطری خدادادی شده و آرامش نسبی برای وی فراهم آورد، احتلام است. (احتلام به انزال منی در خواب گفته می‌شود.)

اما همین احتلام که به منزله‌ی آبی است که آتش شهوت نوجوان را فرو می‌نشاند، در این حال برای بسیاری از نوجوانان چون کابوسی است که روح آنان را زجر می‌دهد و به دلهره و پریشانی گرفتار می‌کند. به ویژه آن که برخی از پدران در نتیجه تربیت نادرست، این پدیده طبیعی را به گونه‌ای برای فرزندان خود جلوه‌گر می‌سازند که نگرانی آن‌ها را فراهم می‌کنند و گاه در این کشمکش و هیاهوی درونی، نوجوان را به لبه‌ی پرتگاه می‌کشاند که همه‌ی عمر گریبانگیر او خواهد شد. هم چنین است درباره‌ی خوی پنهانی که به اصطلاح استمناء نام دارد. یکی از دلایل منع آن در شرع اسلام از این جهت

است که آسیب زیاد روانی به دنبال دارد. به ویژه چنان چه این عمل از حد اعتدال بیرون رود، نوجوان را به بیماری فقدان شخصیت و از دست دادن اعتماد به نفس گرفتار می‌کند و این گروه افراد به طور همگانی در ترس و بیم و احساس به‌گناه وکردار زشت به سر می‌برند که خود سرانجامی ناخوشایند در زندگی شخصی به بار خواهد آورد و باید دانست که جلوگیری از عمل غیربهداشتی استمناء از راه دست یازیدن به زور و فشار و تهدید به عقاب و سزای گناه و پاداش نتیجه عکس دارد و فرد را به زیاده‌روی در این کار وکتمان آن جری‌تر می‌کند از نشانه‌های بروز اختلال‌های عاطفی در نوجوانان این است که در برخی از موضع‌های اجتماعی که ضرورت شرکت همگانی یا به عبارت دیگر جنس‌های مخالف را ایجاب می‌کند، گرفتار سبکی شخصیت و احساس ناتوانی و ناهماهنگی در ایجاد ارتباط با دیگران شده و سبب بروز دلهره، سراسیمگی، آشفتگی و ... می‌گردد.

نوجوان و جوان با همه‌ی عیب و نقصی که ممکن است در وجود خود داشته باشد، اگر بخواهد می‌تواند به سمت کمال خود حرکت کند، و با تلاش وکوشش به این نتیجه خواهد رسید. البته برای رسیدن به این مقصود راه‌هایی نیز وجود دارند:

۱ـ از انتقاد به جا و درست دوستان و آشنایان هم چنین پدر و مادر نباید آزرده خاطر شود.

۲ـ از حسادت نسبت به امکانات دیگران منع شده و به استعدادها و ارزش‌های درون خود متوجه شود.

۳ـ باید لغزش‌های گذشته را شناخته و آن‌ها راگوشزد کرد.

۴ـ با مطالعه درست سختی‌های زندگی دیگران را به او بشناسانیم.

۵- باید اعتماد به نفس را در نوجوان تقویت کرد.

۶- با صبر و حوصله زودرنجی و عصبانیت نوجوان را به متانت و معاشرت تبدیل کنیم.

۷ـ با دورکردن بدبینی و کج‌بینی نسبت به دیگران ضمن کمک به ایجاد رابطه‌های درست اجتماعی سبب جذب انرژی مثبت و افزایش حس همدلی نسبت به دیگران شده و به عنصری مفید و ارزشمند تبدیل می‌شود.

تقسیم‌بندی افراد از لحاظ بدن از دیدگاه شلدن(۱)

۱ـ **اندومورف**(۲) افرادی چاق هستند که زیاد خوراک می‌خورند و به آسانی هم گوارش می‌کنند. بهترین خوشی آن‌ها یک سفره رنگین است. این گروه به ندرت اعتصاب غذا می‌کنند و بیماری‌هایی مانند قند، فشار خون و سکته آن‌ها را تهدید می‌کند.

۲ـ **مزومورف**(۳) افرادی هستند که استخوان‌های بزرگ، سینه و پاشنه پهن دارند. ماهیچه‌های نیرومند دارند و به ورزش بسیار علاقه‌مند هستند. کم می‌خوابند و تلاش‌گرند. از لحاظ عاطفی مهربان، راستگو، درستکار و بامحبت هستند. همکاری و همدردی از ویژگی‌های آن هاست.

1- Sheldon
2- endomorph
3- mesomorph

۳ـ **اکتومورف**[۱] افرادی لاغر، باریک وگوشه‌نشین بوده وکم غذا می‌خورند. به طور معمول افرادی تندرست هستند. عاطفه‌ی خود را بیش‌تر پنهان می‌کنند و آشکار نمی‌سازند. بسیار حساس بوده و کوچک‌ترین دشواری آن‌ها را ناراحت می‌کند اما کم‌تر درصدد شکایت برمی‌آیند. به طور معمول بسیار شکیبا و خون‌سرد هستند. شلدن هم‌چنین آزمایش‌هایی از لحاظ روانی و ارتباط آن‌ها با نوع ساختار بدنی نمود و دوگروه را تشخیص داد:

آ ـ **ویسروتونیا**[۲] که افرادی ملایم، علاقه‌مند، شوخ، چاق، تنبل، اما معاشرتی، با عاطفه و سازگار هستند.

۲ـ **سوماتوتونیا**[۳] مردمانی پرخاشگر و خشن هستند. فعال و سلطه جو، باشهامت، بی‌باک، مبارز، برون‌گرا و پرسروصدا هستند.

تقسیم‌بندی افراد از نظر مزاجی

در سال ۱۹۴۳ میلادی **بایلی** و درگذشته هم **بقراط**[۴] و **جالینوس**[۵] افراد را از روی شکل ظاهری و مزاجی به چهار طبقه تقسیم کرده بودند:

۱ـ دَمَوی مزاج‌ها – افرادی به ظاهر هیکل دار، خوش آب و رنگ، خوش بین، خوش گذران، سطحی، کوشا و خوش باور هستند.

1- ectomorph
2- viscerotonia
3- somatotonia

۴- بُقراط Hippocrates پزشک یونانی (۳۷۰-۴۶۰ پ م)

۵- کلود **جالینوس** **Claude Galenuse (Glen)** داروساز، پزشک و فیلسوف یونانی (۱۲۹-۲۰۰م)

۲ـ بلغمی مزاج‌ها – به این دسته نام لنفاوی‌ها هم می‌دهند. افرادی چاق، پرچربی، خون سرد، بی‌اراده و از لحاظ هوشی زیاد جلو نبوده اما خوش‌رو، خوش مشرب و زودآشنا هستند، رنگ چهره آن‌ها سرخ است.

۳ـ صفراوی مزاج‌ها – افرادی باریک اندام با چهره‌ای زردرنگ، خون گرم و خشن، عصبی، جاه‌طلب و ثابت قدم هستند.

۴ـ سوداوی مزاج‌ها – افرادی با چهره‌ی سیاه رنگ و باریک اندام، همیشه پریشان، ناراضی و بدبین به نظر می‌رسند. میل به حرکت و جنبش دارند، اما زیاد پایدار نیستند.

امروزه دانشمندان نمی‌توانند تقسیم‌بندی‌های جسمی را شناساگر کامل فرد بدانند و شخصیت افراد را تنها تابع اندام و ویژگی‌های بدنی آن‌ها بدانند، زیرا همان طورکه **ستون** و **چرچ** گفته‌اند، محیط و فرهنگ یکی از عامل‌های بسیار مهم ایجاد ویژگی در فرد و یا تغییردهنده‌ی ویژگی‌های یک فرد است.

تغییر از نظر فیزیولوژیکی (کارتن شناختی)

در دوران بلوغ از لحاظ فیزیولوژیکی (کارتن شناختی) نیز تغییرهای مهمی در بدن به وجود می‌آید که سبب ظهور نشانه‌های بلوغ می‌شود، مانند تغییر ترکیب شیمیایی خون، تغییر در تنفس و ضربان قلب، فشار خون و تراوش غده‌ها و به طورکلی تغییر در سوخت و ساز بدن. میزان فشار خون در دروان بلوغ به طورکلی بالا می‌رود و اما در دخترها و پسرها متفاوت است. به باور **ریچی** فشار

خون در دخترها از شانزده سالگی به بعد کاهش می‌یابد.

هم چنین گرمای بدن و دهان به طور کلی فزونی می‌یابد. ضربان نبض در دروان بلوغ به طور معمول کم می‌شود و حتی طبق نظر برخی از فیزیولوژیست‌ها در تابستان به مراتب کم‌تر از پاییز است.

تراوش غده‌ها

یکی از مهم‌ترین عامل‌هایی که سبب ایجاد بلوغ و نشانه‌های آن و بروز رفتارها و حتی برخی از ویژگی‌های نوجوان می‌شود، تراوش غده‌های درونی و فزونی تراوش برخی از غده‌هاست که تاکنون به میزان کمی تراوش می‌کرده‌اند. به طور کلی غده‌های بدن به دو دسته تقسیم شده‌اند:

آ) غده‌های درون ریز (بسته) که تراوش خود را به نام هورمون به طور مستقیم وارد خون می‌کنند. مانند غده‌ی هیپوفیز، تیرویید، فوق کلیوی و...

ب) غده‌های برون ریز (باز) که تراوش‌های خود را به بیرون می‌ریزند مانند: غده‌ی اشک، عرق، بزاق، و غدد جنسی، برخی دیگر از غده‌ها هم درون‌ریز و هم برون‌ریز هستند مانند لوزالمعده. به برخی از این غده‌ها اشاره می‌کنیم:

۱ـ غده‌های درونی: غده‌ی **اندوکرین**[1]: که آن را آزمایشگاه هورمون‌سازی نام نهاده‌اند و به طور مرتب هورمون‌های لازم را

1- endocrean

می‌سازد و به طور مستقیم وارد خون می‌کند و سبب رشد عضوهای گوناگون بدن می‌شود.

۲ـ غده‌ی صنوبری (هیپوفیز) از مهم‌ترین غد ه‌های بدن است. در زیر مغز جای دارد. این غده خود تراوش‌هایی دارد که سبب کنترل رشد بدن شده، و سبب تراوش به هنگام سایر غده‌ها نیز می‌شود. شماری از دانشمندان آن را به فرماندهی ستاد تشبیه می‌کنند که همه‌ی دستورهای لازم برای تراوش غده‌های گوناگون مانند غده‌ی قندساز بدن، غده‌های تناسلی، نمو استخوان، تیروئید و... را صادر می‌کند. با این تفاوت که فرماندهی ستاد ممکن است گاهی اشتباه کند اما غده‌ی هیپوفیز هرگز اشتباه نمی‌کند. هیپوفیز تراوش‌هایی دارد که روی دستگاه تناسلی اثر مستقیم داشته و سبب رشد آن می‌شود. هم چنین سبب تراوش اسپرم و تخمک می‌شود.

کاهش تراوش غده‌ی هیپوفیز در بدن، کم اشتهایی، کوتاهی قد، بی‌حالی و حساسیت و... ایجاد می‌کند، حالت‌های عاطفی شدید می‌تواند سبب اختلال در تراوش این غده شود.

در ۱۹۴۹ میلادی ***راموسن***[1] و ***لریچ***[2] متوجه شدند که هنگام بلوغ جرم بخش جلویی هیپوفیز زیاد شده و حجم غده‌های فوق کلیوی و تیرویید هم زیاد می‌شوند. غده‌ی هیپوفیز از سه بخش برونی، میانه‌ای و درونی درست شده‌اند که هر بخش عهده‌دار تنظیم یکی از حالت‌های نفسانی شخص است.

1- Ramussen　　2- Lrich

کاهش تراوش‌های این غده بیماری‌هایی مانند کم اشتهایی، کوتاهی قد، دیررسی، بی‌حالی، حساسیت زیاد، ناامیدی و... را ایجاد می‌کند. نه تنها تراوش‌های نامناسب این غده سبب اختلال حالت‌های عاطفی می‌شود، بلکه وارونه‌ی آن هم درست است یعنی حالت‌های عاطفی شدید نیز سبب تراوش‌های ناموزون این غده می‌شود.

۳ـ غده‌های بالای کلیوی (فوق کلیوی): دو غده که هر یک بالای یکی از کلیه‌ها جای دارند و از دو بخش درونی و برونی تشکیل شده‌اند که هر بخش وظیفه‌ی جداگانه‌ای دارد. بخش برونی آن سبب تراوش‌های جنسی می‌شود. بخش درونی، تنظیم سوخت و ساز قند، پروتیین، چربی و تنظیم آب و نمک بدن را به عهده دارد. اختلال و کمی تراوش‌های این غده‌ها، بیماری ناتوانی همگانی ماهیچه‌ها، تهوع و بی‌اشتهایی، پایین آمدن فشار خون، پریشانی و خستگی را ایجاد می‌کند.

۴ـ غده‌ی تیرویید (درقی): به شکل نعل اسب بوده و در گردن جای دارد. هورمون آن تیروکسین است و برای سوخت و ساز و وظیفه‌های معمولی به‌کار می‌رود. هم چنین تراوش‌های یُدی دارد که برای سوخت چربی بدن و اکسیژن لازم است. این غده نقش مهمی در استعداد، هوش و یادگیری دارد. به طوری که کمی تراوش آن کم هوشی و کاهش حافظه و کندی یادگیری و بی حوصلگی و زودرنجی و بی‌حالی می‌آورد، این است که به دانشجویان سفارش می‌شود که در این گونه موردها به پزشک برای بازدید غده‌ی تیرویید مراجعه کنند.

زیادی تراوش این غده بیماری **بازدو**[۱] را سبب می‌شود که تشنج عصب‌ها و تپش قلب می‌آورد. کمی تراوش آن سبب سستی و بزرگ شدن غده‌ی جلوی گردن، رنگ پریدگی، ریزش مو و... می‌شود.

۵ـ غده‌های پاراتیرویید (فرادرقی): چهار غده هستند و در کنار غده‌ی تیرویید جای دارند اما کارهای آن‌ها جدا از یک‌دیگر است. این غده‌ها مأمور تنظیم مقدار فسفر و کلسیم بدن هستند که باید توسط خون به استخوان‌ها برسند. کمی تراوش این غده‌ها سبب تشنج‌های ماهیچه‌ای، چشم درد و خستگی زیاد می‌شود که به آن بیماری «**تتانی**»[۲] می‌گویند.

۶ـ غده‌ی لوزالمعده: این غده در بالای شکم به سوی پشت و زیر معده جا دارد. این غده مامور ساختن دو نوع هورمون مهم است، یکی برای ساختن دیاستاز (گوارش غذا) و دیگری انسولین که برای سوخت و ساز و تنظیم قند بدن به‌کار می‌رود. تراوش دیگر این غده، **گلوکاگن**[۳] است که اثر آن (عکس) انسولین عمل می‌کند و قند خون را افزایش می‌دهد.

۷ـ غده‌ی تیموس: این غده در زیر غده‌ی تیرویید به سوی پشت گردن جا دارد و در کودکی به مراتب بزرگ‌تر از دوران نوجوانی است. برخی از دانشمندان بر این باورند که در رشد و فعالیت دستگاه جنسی به ویژه تولید مثل بسیارکارا است و هم چنین در غده‌ی عرق که در زیر پوست بدن است و به هنگام بلوغ فعالیت بیش‌تری پیدا می‌کند و بوی آن تندتر می‌شود، کارا است.

1- Basedox 2- tetani

3- glucagon

بلوغ و جوش‌های صورت

در دوران بلوغ چربی زیرپوست در پسر و دختر افزایش می‌یابد و سوراخ‌های پوست را می‌پوشاند بنابراین محیطی مناسب برای نشو و نمای برخی میکروب‌های بیرونی فراهم می‌شود که به آن‌ها **جوش غرور** می‌گویند. برخلاف آن چه در عرف مطرح است جوش‌های غرور هیچ‌گونه رابطه‌ای با توانایی جنسی ندارد بلکه تنها نبودن موازنه بین تراوش هورمون‌های جنسی سبب ایجاد آن‌ها می‌شود .از بین بردن این جوش‌ها با عمل تنظیم رژیم غذایی و بهره‌مندی از ویتامین‌های ب کمپلکس (با تجویز پزشک) میسّر خواهد بود. چربی در زیر پوست دخترها بیش از پسرهاست و به همین دلیل پوست دخترها صاف‌تر و نرم‌تر از پسرهاست. گفتنی است گاهی از اوقات جوش‌های غرور در گردن و به ندرت در سایر نقطه‌های بدن دیده می‌شود.

چرا نوجوان به ظاهر خود اهمیت می‌دهد؟

اقتضای سن بلوغ دگرگونی‌های شدید در اوضاع و احوال جسمی و روحی نوجوان است و نوجوان به این مسأله اهمیت زیادی می‌دهد و ذهن خویش را به شدت درگیر این تغییر می‌کند. به همین دلیل تماشای تصویر خویش در آینه یکی از اشتغال‌های عمده‌ی نوجوان است. بر همین اساس پسران همواره آرزوی قیافه‌ای جذاب و حالتی بدنی شبیه به ورزش‌کاران را دارند دختران خواهان زیبایی هرچه بیش‌تر و تناسب بدنی هستند. البته دختران در مقایسه با پسران به قیافه ظاهری خود حساسیت بیش‌تری دارند و یکی از دلایل بالا

بودن افسردگی دختران نسبت به پسران را در این عامل می‌توان جست و جو کرد.

آرایش و نوع پوشش

پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «هرکس خود را شبیه قومی گرداند، او از آن قوم است.»

لباس و پوشاک در همه‌ی انسان‌ها اثر مستقیم با جنبه‌های گوناگون زیستی مانند فرهنگ و... دارد که می‌توان به صورت چکیده از نظر بهداشتی آن را بررسی کرد. لباس مناسب باید سه نقش داشته باشد:

۱ـ تنفس پوستی را هموار کند.

۲ـ آزادی جریان خون را تضمین کند.

۳ـ از نظر عصبی و روانی انسان راگرفتار دشواری نکند.

این سه نقش در لباس‌های گشاد رعایت می‌شود اما لباس تنگ نمی‌تواند چنین کاری کند. لباس‌های تنگ و چسبان رابطه‌ی پوست را با هوای آزاد قطع می‌کند که مراتب شدت و ضعف این قطع ارتباط برحسب نازکی و کلفتی، تنگی و گشادی نسبی و طبیعی و ساختگی بودن الیاف پوشاک، ریزی و درشتی بافت پارچه و شدت و ضعف عمل تنفس، متفاوت بوده و اثرهای بد آن در اشخاص متغیر است.

اختلال در جریان خون هم به سلامتی عضو یا همه‌ی بدن می‌تواند لطمه بزند. به عنوان نمونه یقه‌ی تنگ جریان خون را از ناحیه‌ی قلب به طرف سر و مرکزهای حساس مغزی مختل کرده و گذر جریان خون سرخرگی را به ناحیه‌ی سر، دشوار می‌کند. شهید دکتر **پاک‌نژاد** در جلد هجدهم کتاب ***اولین دانشگاه و آخرین پیامبر***

می‌گوید: «یقه اگر تنگ باشد بر شریان‌های گردنی فشار آورده و خون که مجبور است از جای تنگ و فشرده به جای اصلی وارد شود سوت می‌زند و صدا می‌کند و گوش آن اندازه صدا دارد که شخص گمان می‌کند که به بیماری ویژه‌ای گرفتار شده است.» هم چنین پوشاک تنگ اثرهای برانگیختگی موضعی ناخودآگاهی در هر نقطه از بدن ایجاد می‌کنند و برخی ناراحتی‌های روانی، مغزی و عصبی را به‌وجود می‌آورند، که در نتیجه تبدیل به یک سلسله واکنش‌های ناموزون روانی یا رفتاری خواهد شد. توضیح بیش‌تر این‌که یک عامل می‌تواند اثر غیرمستقیم در عوامل دیگر داشته باشد می‌توان به این نکته اشاره کرد که در سال‌هایی که لکّه‌های خورشیدی به‌سوی جوّ زمین قرار می‌گیرند، جنگ‌ها، ستیزها، جدال‌ها و ... بیش از سایر مواقع می‌شود. بیماری‌های روانی افزایش می‌یابد و تغییرهای نیروی مغناطیسی نیز در هوای تنفسی ما اثر دارد.

لازم است یادآور شویم که شیک پوشی با تنگ پوشی یکی نیست. پوشیدن لباس‌های تنگ و شیک وگزینش لباس‌های ظریف و لطیف مانند پوشش کرم ابریشم بوده و عمر را کوتاه و مرگ زودرس را به سراغ انسان می‌آورد. پس پوشش مناسب هم از جهت جسمی و هم از لحاظ روحی سبب ایجاد آرامش در انسان شده و در کودکی، نوجوانی و جوانی که سنین رشد انسان به شمار می‌رود منجر به ایجاد بدنی سالم همراه با نشاط و سلامت روحی می‌شود و این وظیفه‌ی پدران و مادران است که فارغ از مدها و الگوهای حاکم بر جامعه، نوجوان را به سوی تهیه‌ی لباسی در خور شأن و منزلت او و هم چنین لباسی که مانع از حرکت رشدی او نشود، راهنمایی کند. یادآوری این

نکته ضروری است که پدر و مادر با بینش خود و نه جبر و پافشاری اقدام به این کار کنند تا در آینده نوجوان بدون نیاز به کمک دیگران به سوی تهیه‌ی پوشاک مناسب حرکت کند.

رابطه‌ی تغذیه‌ی درست با تندرستی تن و روان

«تندرستی مهم‌ترین نعمتی است که نصیب بشر شده است.»

اهمیت مواد خوراکی گوناگون، نمک‌ها و ویتامین‌ها در حفظ تندرستی و تأمین رشد بر هیچ کس پوشیده نیست و این‌که چگونه هر ویتامین از بروز بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و یا در مداوای آن عارضه، چه نقش ارزنده‌ای را بازی می‌کند. می‌دانید که هیچ گاه تندرستی، نیرو و توانایی به‌خودی خود به‌وجود نمی‌آید. تندرستی هنگامی کامل است که انسان درست بیندیشد، خوب بخورد، عبادت[۱] کند، ورزش کند خوب کار کند و برای کار و فعالیت نیروی کافی داشته باشد.

انسان تندرست، هیچ وقت پیوسته به قلب، معده، کبد، اعصاب و سایر دستگاه‌های بدن خود نمی‌اندیشد زیرا آن‌ها هریک کار خود را به خوبی انجام می‌دهند و مزاحمتی ایجاد نمی‌کنند. بنابراین چنین فردی همیشه خوش‌بین و خوش‌اخلاق بوده و نیروی کافی برای کار روزانه و مقابله در برابر ناملایمات و نابسامانی‌ها خواهد داشت. در نتیجه بررسی و پژوهش‌های امروزی چنین نتیجه گرفته‌اند که بین تن سالم و روان سالم رابطه‌ای بس نزدیک و ناگسستنی برقرار است که تغذیه درست، در تأمین این منظور نقش مهمی را به عهده دارد.

۱- بهترین و بالاترین عبادت، نماز است. نماز باران رحمت الهی است.

دکتر **وستون پرایس**[1] که زندگی افراد چادرنشین را موردبررسی قرار داده است، دید انسان‌های وحشی تا هنگامی که از غذاهای معمولی و ساده و سالم طبیعی بهره می‌گرفتند، زندگی طبیعی داشتند و از آرامش کامل فکری برخوردار بودند و میزان بزهکاری در آن‌ها اندک بود اما هنگامی که آن‌ها کم‌کم به تشریفات شهری خو گرفتند و با برنامه‌ی تغذیه شهری آشنا شدند و از آرد سفید، انواع خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها به عنوان تغذیه استفاده کردند، کم کم صفات و عادت‌های ویژه‌ای در آن‌ها بروز کرد و به طور محسوس میزان ارتکاب جُرم در آنان فزونی یافت.

هرکسی باید با مفهوم اصلی تندرستی و سلامتی آشنا شود و به بهداشت بیش از همه اهمیت دهد. زیرا بیش‌تر اشخاص چنین گمان می‌کنند که از این نعمت خداوندی به طور کامل برخوردارند در حالی که چنین نیست و هنگامی متوجه این موضوع می‌شوند که مشکل کوچک آنان به بیماری وخیمی تبدیل شده باشد. بایستی به گفته دانشمندان دقت کرد که:

هیچ گاه دشمن و بیماری را نباید کوچک و ناچیز شمرد. به سال‌های آینده زندگی خود بیندیشید و به افرادی که ۱۰ یا ۲۰ سال از شما مسن‌تر هستند بنگرید و بدان توجه کنید و آن‌ها را از نظر وضع جسمی و روحی با خود مقایسه کنید ببینید چه تفاوت‌هایی بین آن‌ها و شما وجود دارد؟

1- Weston Price

بخش ۶

عادت (خوی)

تطابق جان‌دار با محیط زیست جدید و بی‌سابقه در انسان، به صورت انواع گوناگون وجود دارد.

انواع عادت:

- **عادت روحی:** تطابق روحی و معنوی با مسأله‌ها و موضوع‌ها و همه‌ی پدیده‌های تازه‌ای که با آن‌ها انس و عادتی از پیش وجود نداشته مانند خبر خوش یا ناخوش مهمی که در آغاز، انسان را به شدت متأثر کرده و تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. مانند اثرهای خبر درگذشت مادر یا خبر یک کامیابی بسیار بزرگ، به مروز زمان که خبر کهنه می‌شود، انسان ضمن انس گرفتن به آن عادت کرده، اثرهای روانی آن از بین می‌رود.

اما پس از تمرین و تکرار کافی می‌تواند به صورت ارادی و ناآگاهانه نیز انجام گیرد. مانند عادت دادن انگشتان به حروف ماشین تایپ و یا عادت دادن دست‌ها و پاها به کارهای معینی مانند دوچرخه سواری و...

- **عادت غریزی:** عادت عضو مشخصی که به اقتضای فطرت و ناآموخته از آغاز زندگی در عضوها و سلول‌های معینی به وجود آمده و همان ویژگی‌های عادت نامبرده در بالا را دارا است. مانند کار کُلْیه که به طور ناارادی و منظم انجام می‌گیرد.

- **عادت زیستی (حیاتی):** تطابق بدن موجود زنده با شرایط جدید محیط زندگی مانند تطابق بدن با گرما و سرما (عامل فیزیکی) یا با رژیم‌های خوراکی و دارویی گوناگون (عامل فیزیکی و شیمیایی با هم) سخت‌ترین انواع عادت‌های زیستی در بدن همان، اعتیاد به مواد مُخَدِّر است که در اثر استعمال مداوم و طولانی این مواد، ایجاد می‌شود.

غریزه

برای غریزه تعریف‌های گوناگونی بیان کرده‌اند:

۱ـ غریزه عامل ارثی رفتار است بنابراین:

آ ـ عمل غریزی، اختصاصی است.

ب ـ فرایند عمل غریزی، فطری است.

پ ـ عمل غریزی ارتجاعی (دور نزاد) است و از زنجیر شدن

پاسخ‌های آغازی در برابر تحریک‌های برونی تشکیل نمی‌شود.

۲ـ در روان‌شناسی انسانی، هیچ رفتاری نیست که مانند حشره‌ها با همه‌ی پیچیدگی‌هایش توسط سازوکارهای ارثی اداره شود. با وجود این گاهی نام غریزی را بر فعالیت‌های آغازی خودکار یا بازتابی می‌نهند، مانند شیر خوردن، تنفس و راه رفتن.

بیش‌تر دانشمندان نام غریزی را تمایل‌های طبیعی دقیق‌تری مانند تقلید، بازی غریزی مادری (مواظبت از فرزند)، غریزه پدری، تلاش برای تهیه خوراک و به طور کامل ایجاد امکانات معنوی و مادی را می‌دانند.

غریزه‌ی جنسی

غریزه یا سرشت جنسی یکی از سرشت‌هایی است که پروردگار بخشنده و مهربان در انسان و در دیگر جانداران آفریده است. این سرشت به هنگام بلوغ شکوفا می‌شود و در سراسر دوران جوانی با نیرومندی در جان و تن، دگرگونی‌هایی می‌آفریند، و اگر به درستی رهبری نشود ناگزیر سرکشی می‌کند و نوجوان و جوان را به راه‌های نادرست و ناهنجاری می‌کشاند. این غریزه را ممکن است کم و زیاد کرد اما نمی‌توان آن را ریشه‌کن کرد.

غریزه‌ی جنسی ویژه‌ی لذت بردن نیست تا انسان آزاد باشد و از هر راه و به هرگونه لذت ببرد. زیرا می‌دانیم انسان در هر امری به طور مطلق آزاد نیست که هرچه بخواهد بکند، بلکه باید بین ویژگی‌های

جـانوری و عـقلی او تـعادلی بـاشد تـا احـساسات و امیالش روی پایه‌ی درستی قرار گیرد زیرا خیر انسـان در لذتـی است کـه عـقل، غایت و ثمره‌ی آن را ضمانت کند. دریغا که بسیاری به طور عـملی چنین می‌اندیشند و در ارضای غریزه با بی‌بندوباری و آزادی بی‌قید و شرط بـر پـیکر شـخصیت خـود ضـربه مـی‌زنند و بـرده‌وار اسـیر میل‌های نفسانی خویش‌انـد و در بـرابـر هـوس‌ها، اراده‌ای از خـود ندارند. بر حسب باور **فروید**[۱] این غریزه در آغاز تولد با نوزاد همراه است ایـن هـیجان را مکـیدن پسـتان، بـوسه‌ها و نـوازش‌هـای مـادر خاموش می‌کند.

انسان به هنگام کودکی پیرو همه غریزه‌های زیستی خود بوده و در این هنگام هنوز اعصاب مـحیطی بـه ویـژه عـصب‌های مـرکزی کودک به اندازه‌ی کافی نمو نکرده است کـه تـربیت در او اثـر کـند. هنگامی که غده‌های تناسلی، به طور کامل آغـاز بـه کـار کـرد. بـاید کوشید تا غریزه شهوانی را مهار و از عنان گسیختگی آن پیش‌گیری کرد.

خواب از دیدگاه فروید

نظریه‌های فروید، دانشمندان و توده مردم را متوجه حقایقی کرد و توجه آنان را به نکته‌های دقیق زندگی جلب کرد و نشان داد که هـر اندیشه و هر کـار عـلت ویـژه‌ای دارد، فـرامـوشی‌ها، عـصبانیت‌ها،

۱- زیگموند **فروید** Sigmund **Freud** اتریشی، پایه گذار روانکاوی (۱۹۳۹-۱۸۵۶م)

شادی‌ها، پریشانی‌ها، نگرانی‌ها، ترس‌ها، وسواس‌ها و... همه تظاهرات روانی انسانی ناشی از شیوه‌ی اندیشه و رویدادهای گذشته و خاطره‌های خود شخص است. درکشف علت‌های حالت عصبی و مداوای آن، نظریه و روش تازه‌ای کشف کرد که تاکنون اهمیت خود را نگه داشته است و هر پزشک روان‌شناسی آن را به کار می‌بندد. اما متأسفانه برخی باورهای او را مبالغه کرده و برخی هم آن‌ها را مبالغه‌آمیز دانسته و یا عقیده خود فروید را به طور دیگری شناسانده‌اند.

فروید پس از پایان تحصیل در رشته پزشکی در سال ۱۸۸۵ به پاریس رفت و نزد **شارکو ژان مارتن**[۱] یکی از پزشکان متخصص در بیماری‌های عصبی و بانی درمانگاه بیماری‌های روانی در بیمارستان **سالپتریر**[۲] پاریس به‌کار مشغول شد و شارکو در این مکان مشغول پژوهش و بررسی بود. فروید به‌کار بردن هیپنوتیسم را در مداوای هیستری از شارکو آموخت. هیستری در آن هنگام یکی از دشواری‌های پزشکی بود که به هیچ وجه تظاهرات بیماران آن آشکار نمی‌شد. فروید بر این باور بود که زندگی روانی در سه شعور قرار دارد:

۱ـ شعور روشن.

۲ـ شعور نیم روشن

۳ـ شعور تاریک

1- Charcot Jean Martin 2- Salpetriere

شعور روشن: بسیار کوچک و کم ارزش‌تر از آن است که گمان می‌رود و تنها از اندیشه‌ها و احساس‌هایی تشکیل شده است که اکنون انسان در آن درگیر است.

شعور نیم روشن: در ذهن محتویاتی هست که به طور موقت از گمان محو شده‌اند و در مورد لزوم به خاطر تجلی کرده، انسان از وجود آن‌ها، باخبر می‌شود این محتویات اندیشه‌ای که به آسانی یادآوری می‌شوند، شعور نیم روشن را تشکیل می دهند.

شعور تاریک: انبار بزرگی است که دارای همه تأثیرات و خاطره‌هاست از آغاز زندگی گرفته تا زمان حال و بدون این که در شعور روشن تجلی کند، ذهن انسان را از وجود خود آگاه می سازد، می‌تواند زندگی روانی را تحت تأثیر خود قرار دهد.

فروید نظریه معروف ***کمپلکس اودیپ***(۱) را بر پایه عشق شعوری کودکان نسبت به پدر و مادر خود قرار داده است. این کلافه یا کمپلکس با ازدیاد سن کودک از بین می‌رود اما **لیبیدو**(۲) به جای پدر و مادر به سوی اشخاص دیگری از جنس مخالف سیر می‌کند.

«از دید شیمی، خواب حالتی شگفت‌آور از زیست است که هنوز چیستان آن ناگشوده است.»

1- oedip

۲- libido لیبیدو یا انگیزه شهوانی: محرکی یا نیروی روانی‌ای که به طور معمول همراه غریزه جنسی است در این جا واژه جنسی به معنای همگانی آن به کار برده شده و شامل لذت و جست‌وجوی شیئی محبوب هم می‌شود. واژه لیبیدو هم چنین دارای معنای همگانی‌تری بوده و مراد از آن نیروی روانی‌ای که به طور کلی با غریزه‌ها همراه است.

فروید در ضمن پژوهش‌هایش به این نکته برخورد کرد که بیش‌تر بیماران دردها و رنج‌های زندگی خود را به کلی از یاد می‌برند و یا آن که ازگفتنش شرم دارند، از این دو موضوع نظریه مشهورش را تدوین کرد.

اگو[۱] خاطره‌های و میل‌های ناپسند را به شعور تاریک روانه می‌سازد و در برابر کوشش پزشک و برای آشکارکردن آن‌ها پایداری می‌کند و این موضوع‌های فشرده و پنهانی که اغلب از نوع جنسی هستند، در خواب فرصت مناسبی برای تجلّی کردن به دست می‌آورند. بنابر عقیده فروید به هنگام خواب بیمار (ego) ناتوان شده و این اندیشه‌ها و میل‌های فشرده به صورت خواب به شعور روشن راه می‌یابند، این خواب‌ها گاهی به طور روشن میل درونی شخص را آشکار می‌سازند اما گاهی هم به شکل‌ها و صورت‌های گوناگون خودنمایی می‌کنند که در وهله نخست نامفهوم به نظر می‌رسد. از این

۱- ego اگو: به معنی من یا خود، منظور همان من آگاه است. طبق نظریه فروید من آگاه بخش مرکزی شخصیت را تشکیل داده با واقعیات تماس داشته و در ضمن تحت تأثیر نیروها و عامل‌های اجتماعی قرار دارد. من آگاه از راه سازش بین میل‌های غریزی بدوی یا نهادی «اید» (id) و وجدان (سوپراگو - یا فوق من) در شعور تاریک نحوه سلول و رفتار شخصی را تغییر می‌دهد. من آگاه در مبارزه و پیکار انگیزه‌ها و محرک‌های ناآگاه علیه قیدها و مقررات شخصی و اجتماعی هم حکم میانجی و هم میدان کارزار را دارد.

امروز دانشمندان روان‌پزشکی، اگو (ego) را در شخصیت انسانی به دو جزء تقسیم کرده‌اند: اول (participating) آن بخش از شخصیت است دوم (obseving ego) است که کارهای (participting ego) را مورد بررسی قرار داده و به عنان مصلحی آن را اصلاح می‌کند و بخش دوم شخصیت است که در انسان رشد کرده و تکامل یافته و در جانوران نمود کافی ندارد.

رو فروید نشانه‌شناسی را برای تعبیر خواب ایجاد کرد و برای هر شکل و صورتی معنی ویژه‌ای در نظر گرفت.

فروید برای اثبات مدعای خود از نشانه‌ای که در داستان‌ها، آوازهای محلی، شوخی‌های متداول، نوشته‌های مذهبی و تجربه‌های بی‌شماری بهره گرفت. در شرح **سمبولیزم**[۱]، فروید می‌افزاید که برای تعبیر درست خواب باید شخصیت، محیط و شرایط زندگی بیمار را به طور کامل در نظر گرفت.

به عقیده‌ی فروید همه‌ی افراد دارای کلافه‌های (کمپلکس) جنسی زمان کودکی، منازعه‌ها و... می‌باشند اما این‌ها در اشخاص تندرست و طبیعی با استدلال درستی حل شده و شخص را گرفتار اشکال نمی‌کند. نوروز[۲] موقتی به وجود می‌آید که لیبیدو بر یکی از موضوع‌های عشقی زمان کودکی ثابت شود. مانند (خود شخص) یا پدر ومادر و یا این که مناسبات ظریف بین اید (id)[۳] و اگو (ego) و

۱- سمبولیزم (symbism) نمایش به وسیله‌ی نشانه‌ها، مکتب رمزی، پیروی از نشانه‌های رمزی.

۲- نِوْرُوز، روان نَژَندی neurosis نام قبلی دسته‌ای از اختلال‌های ذهنی که با اضطراب و رفتار اجتنابی مشخص می‌شوند به بیان ساده‌تر هریک از ناهنجاری‌های عاطفی یا مغزی که کم‌تر از حالت‌های روان پریشی جدی و خطرناک است و در آن هنوز ارتباط فرد با واقعیت به طور کامل بریده نمی‌شود و شخصیت مرزبندی خود را تا اندازه‌ای نگاه دارد، اما در عین حال برخورد فرد با شرایط محیطی سازنده و مناسب نیست.

۳- اید: نهاد یا من ناآگاه: بخشی از سازمان شخصیت است که مکان میل‌های غریزی و کوشش و مبارزه‌های شعور تاریک انسان است. به بیان دیگر طبیعت آغازی و جانوری ماست که در شعور تاریک برقرار شده کوشش دارد میل لیبیدو را برآورده سازد.

سوپراگو[۱] از تعادل طبیعی بیرون شده، ایجاد منازعه‌های شدید درونی کند.

هرگاه پیروی از امور حقیقت (قانون‌های اجتماعی آداب و خوی‌های اجتماعی، قانون‌های مذهبی و...) اجباری باشد، حال بیمار وخیم‌تر خواهد شد. منظور درمان به توسط تحلیل روانی آزاد ساختن لیبیدو و از تثبیت به جا و استوارکردن اگو است تا این‌که خود روبه رو شده، به تنهایی آن‌ها را حل کند. با گفت و شنود و تعبیر خواب، پزشک می‌تواند پی به نوع منازعات (جدال‌های درونی) بیمار برده و در ضمن این تست‌ها هرگاه بیمار به آن نقطه‌ای برسد که بتواند تعبیرهای پزشک را بپذیرد رو به بهبودی است.

۱- super ego سوپراگو یا وجدان: به بخشی از سازمان روانی انسان گفته می‌شود که در دوران کودکی تحت تأثیر و نفوذ ویژگی‌های شخصیتی و اخلاقی اشخاص که در آن زمان در نظر انسان مهم و باارزش بوده‌اند به ویژه پدر و مادر به طور ناخودآگاه شبیه آن‌ها در کودک به وجود آمده و تشکیل می‌شود. بدین ترتیب که انسان میل‌ها و خواسته‌های واقعی یا فرضی این اشخاص مهم را در حکم بخشی از هدف‌ها و آرزوهای شخصی خود دانسته و از این راه به تشکیل وجدان یا شعور اخلاقی خود کمک می‌کند. در برخی موردها ممکن است این خوی‌ها و نمونه‌های اخلاقی فرا گرفته از دیگران چندان با زمان کنونی ووضع فعلی شخص متناسب نبوده و جنبه تنبیهی آن بیش از اندازه شدید باشد.

به بیان دیگر سوپراگو از باورهای اخلاقی است که در نتیجه آموزش و پرورش عاید شده باشد، تشکیل شده و کار آن کمک به اگو است تا سد جلوی اید محکم‌تر و کامل‌تر و اجازه عملی شدن میل‌هایی ندهد که مخالف قانون‌های اجتماعی و انسانیت است.

قدردانی لویی پاستور[۱] از پدر و مادر خود

در شرح حال لویی پاستور آمده است که وی روزی تصمیم گرفت به یاد زحمت‌هایی که پدر و مادرش در راه تعلیم و تربیتش کشیده‌اند، لوحی بر سردرِ خانه‌ای که آن‌ها در آن زندگی می‌کرده‌اند نصب کند، بدین منظور مقدس، دستور داد این عبارت‌های محبت‌آمیز را که نشان‌دهنده‌ی منتهای حق‌شناسی آن دانشمند عالیقدر و خادم بشریت نسبت به پدر و مادرش بود بر یک لوح مرمری بنویسند:

ای پدر و مادر من! و ای عزیزان گمشده‌ام که در این خانه بدون تجمل زندگی کرده‌اید، من به همگی شما مدیونم.

ای مادر شجاع من! تو بودی که شور و نشاط را در وجود من برانگیختی اگر همواره من در وسعت دادن دانش بزرگ کردن میهنم شرکت کرده‌ام نتیجه همان احساسی است که تو به حد وفور به من الهام می‌کردی.

و تو ای پدر عزیزم! که زندگیت بسیار دشوار بود، تو نیز به من نشان دادی که صبر و بردباری هم راه با مجاهدت‌های طولانی چه ثمره‌ای در بردارد. این است که من در مورد پایداری در کارهای روزانه به تو مدیونم، تو در حالی که خواندن را به من می‌آموختی، اهتمام می‌کردی که عظمت فرانسه را در نظرم جلوه‌گر سازی، بنابراین ای پدر و مادر گرامی من! آمرزش و دعای خیر همواره بر شما باد!

۱- لویی **پاستور**، **Louis Pasteur**، شیمی‌دان، زیست‌شناس و باکتری‌شناس فرانسوی (۱۸۹۵-۱۸۲۲ م).

چه نیکوست نوجوانان و جوانان از بزرگانی مانند پاستور الگو بگیرند و نسبت به پدر و مادرشان چه زنده و چه پس از مرگشان حق‌شناس بوده و همیشه از آن‌ها به نیکی و بزرگی یاد کنند و قدر محبت و فداکاری‌های آن‌ها را دانسته و پیوسته به آن‌ها احترام بگذارند و از هیچ گونه محبت و احسانی که از دستشان بر می‌آید، کوتاهی نکرده و سعادت آن‌ها را از خدای بخشنده و مهربان بخواهند.

سخنی با اولیاء

متخصصان روان‌شناسی می‌گویند: پدر و مادر باید بیاموزند که چگونه رفتار کنند تا فرزندان رغبت کنند با آن‌ها گفت و گو کنند و چگونه حرف دل نوجوانان را بشنوند.

باید بدانند افراد در سنین نوجوانی بیش‌تر به دوستانشان اعتماد دارند تا به اعضای خانواده و این یکی از مراحل طبیعی در روند نمو است. بنابراین باید راه‌هایی را برگزید که بدون تجسس و کنجکاوی بیش از اندازه در کارهای نوجوانان بدانند در زندگی آن‌ها چه می‌گذرد. در غیر این صورت اگر بخواهند همواره از بالا به نوجوانان نگاه کنند و برای نمونه بپرسند کجا می‌روی؟ پاسخ خواهند شنید که هیچ جا یا می‌پرسند چه می‌کنی؟ و می‌شنوند هیچ‌کار و گاهی نیز از این پرسش و پاسخ‌های بی‌نتیجه، عصبی و خسته می‌شوند.

هرچه دور و بر نوجوان را بهتر بشناسند و با آموزگار و مربیان او

آشنا باشند از مسأله‌های او آگاه‌تر خواهند بود. به رفتارهای غیرکلامی نوجوانان توجه کنند به خاطر داشته باشند که لزوماً همه آگاهی‌ها از راه گفت وگو یا پرسش و پاسخ به دست نمی‌آید.

کوته کلام

-برترین انسان کسی است که به عبادت عشق ورزد.

«پیامبر اسلام (ص)»

- دست‌ها سه گونه‌اند: دست گیرنده، دست نگه دارنده و بهترین دست‌ها، دست دهنده است. **«حضرت محمد (ص)»**

- هنگامی که کار نیکت تو را خوشحال وکار بدت تو را ناراحت کند فرد باایمانی هستی. **«پیامبر اسلام محمد (ص)»**

- خود را مقیاس دیگران قرار ده! آن چه را که برای خود می‌پسندی برای دیگران بپسند. دوست می‌داری به تو نیکی شود به دیگران نیکی کن. **«امام علی (ع)»**

-زبان معیار نقص عقل وکمال عقل است. **«امام علی (ع)»**

- غیبت کردن آخرین تلاش افراد ناتوان است. **«امام علی (ع)»**

-از دوستی با نادان خودداری کن. **«امام علی (ع)»**

- خردمند بر سختی و عمل خویش تکیه می‌کند و بی‌خرد بر آرزوهایش. **«امام علی (ع)»**

- بخشنده باش اما ولخرج نباش، حسابگر باش اما سخت گیر نباش. **«امام علی (ع)»**

– بخشنده کسی است که آغازگر نیکی باشد. **«امام علی (ع)»**

– با این پنج گروه، دوستی نکن، دروغگو، گناه‌کار، بخیل، نادان و قاطع رحم. **«امام سجاد (ع)»**

– کسانی که از عشق به خدا کنار بمانند، خدا آن‌ها را در دام عشق مجازی گرفتار می‌کند. **«امام محمد باقر (ع)»**

***

– چاپلوس کسی است که در حضور انسان از انسان تمجید کند و پشت سر بد بگوید و هنگام گرفتاری دوستش او را سرزنش کند.

– به حضرت داود (ع) وحی شد: دانشمندی را که اسیر دنیاست واسطه بین من و خود قرار نداده، زیرا چنین دانشمندی، ترا از راه دوستی من باز می‌گرداند. اینان راهزنان بنده‌گان علاقه‌مند من هستند.

– ستمگر سه نشانه دارد. نسبت به زیردستان ستم و نسبت به مافوق خود نافرمانی و با ستمگران همکاری می‌کند.

– مواظب باشید، زن را به خاطر ثروت و یا زیبایی‌اش انتخاب نکنید زیرا ثروتش او را به یاغی‌گری می‌کشاند و زیبایی‌اش او را به انحراف می‌افکند.

– نشانه زن خوش‌قدم این است که نخستین فرزندش دختر باشد.

– بخل کردن و عبوس بودن، انسان را از خدا دور می‌گرداند و به آتش می‌افکند.

– دوست کامل کسی است که دوستش را در سه مورد حفظ کند، بدبختی و بیچارگی، در غیبت و به هنگام مرگ.

– بهترین کارها در نزد خدا، نماز اول وقت خواندن، نیکی به پدر و مادر و جنگ در راه خداست.

– کسی که اشتباه دیگری را به زبان بیاورد و او را سرزنش کند از دنیا نمی‌رود تا این که همان اشتباه را مرتکب شود و سرزنش شود.

– خودکشی چاره‌ی درد نیست.

– کسی که در گناه شناور است در اندوه خفه خواهد شد. **«امریکایی»**

– فرزند در کودکی پدر خود را فهمیده‌ترین افراد و در سنین جوانی احمق‌ترین افراد می‌داند اما چون پا از سنی بالا گذارد تازه به ارزش حقیقی پدر پی می‌برد. **«یونانی»**

– علت فراوانی طلاق در نقاطی که شیوع دارد. سبک‌سری زنانی است که خود را به انجام کارهای مردان، توانمند می‌دانند.

– شراب و... روح و نسل بشر را نابود می‌کند. **«تولستوی»**

– عشق، تنها میلی است که هنگامی به تو ارایه می‌شود که خود سازنده باشی.

– عشق مسابقه‌ای مابین زن و مرد است تا هرکدام هرچه ممکن است برای دیگری خوشبختی فراهم کند.

– عشق قهرمان‌ها ساخته است! **«روسو»**

– عشق احساس فداکارانه و دلبستگی قلبی است. **«سی.ای.اوژه گوف»**

***

– دنیا در چنگال عشق مجازی گرفتار است و ناهنجاری‌های جهان امروز، معلول آزادی ملی نامشروع و ترویج عشق مجازی است.

– عشق مجازی یعنی عشق براساس هوای نفسانی همیشه آدمی را از خدا و عشق حقیقی بازمی‌دارد.

– عاشق همیشه در پی فرصت است که یک خلوتی بیابد و از آن خلوت بهره‌گیری کند و با معشوق خود سرگرم باشد. برای یک مؤمن

بهترین هنگام خلوت، همان دل شب است که همه‌ی مردم خوابیده‌اند. مؤمن اگر اندوهی دارد، آن را در دل خویش نگه می‌دارد، اما شادمانی خودش را در چهره‌اش آشکار می‌کند. یعنی اگر در قلبش اندوهی هم دارد، آن را پنهان می‌کند و با مردم که روبه رو می‌شود با چهره شاداب روبه رو می‌شود.

– عشق انسان را فعال می‌کند، دلدادگان می‌اندیشند و نقشه‌های شگفت‌آور طرح می‌کنند و به آسانی موانع را از بین می‌برند. عشق واقعی درهای نبوغ و الهام را درباره‌ی گفته‌هایی که درگمانش هم نبود، باز می‌کند.

– به برکت پیوند زندگی است که عفت و پا کدامنی به‌وجود می‌آید، ایمان فزونی می‌یابد و رشد می‌کند و انسان سخت کوش می‌شود.

– آمار نشان می‌دهد زن‌هایی که بچه‌دار می‌شوند به مراتب از زنان عزب و نازا سالم ترند و هم بسیاری از بیماری‌های عصبی و روانی زنان، در اثر وضع حمل و زاییدن برطرف می‌شود.

– انسان برخلاف بیش‌تر جانوران، در زندگی مشترک زناشویی، زمانی طولانی می‌گذراند که تنها یکی از جنبه‌های آن ارضای غریزه جنسی و میل فطری است.

– عقد، امری حقوقی است که نسبت به تشکیل خانواده، انجام می‌پذیرد و از لحظه‌ی عقد، مجموعه‌ی روابط متقابل جانی و مالی به وجود می‌آید.

– اجتماع، روابط زناشویی را کنترل می‌کند و پیش از هر چیز سود کودکان مورد نظر است با وجود این نباید جنبه‌ی دیگر این رابطه، یعنی مناسبات قلبی، محرمانه و جنسی را فراموش کرد.

***

– اگر در چهل سالگی خانه‌ی انسان از سروصدای کودک پر نشود با کابوس پر خواهد شد. **«سنت-بو»**

– دختر و پسری که پیش از هنگام لزوم، فعالیت جنسی را آغاز می‌کنند دیگر از لحاظ جسمی نخواهند توانست شکفتگی عشق را نسبت به انسان درک کند و در همه زندگی با فروغ عشق زندگی کنند. **«ایو توشنکتو»**

– انسان را تنها از این می‌شناسیم که روحش به عشق می‌اندیشد و لذت جهانی را چون لذت معنوی آرزومند است. **«ا.بالزاک»**

– محبت و مهربانی زن، دل مرد را می‌رباید و نه جمال و زیبایی وی. **«شکسپیر»**

– با پدر و مادر چنان رفتار کن که از فرزندان خود می‌خواهی.

«سقراط»

– اگر باور داشته باشی که می‌توانی، به طور حتم می‌توانی.

«ناپلئون هیل»

– یک انسان خردمند، فرصت‌ها و شانس‌ها را می‌سازد. نه این که در انتظار آن‌ها بنشیند. **«فرانسیس بیکن»**

– شجاعت داشته باش تا با حقیقت روبه رو شوی. **«استون»**

– برتری باسوادان بر بی‌سوادان همانند برتری زندگان بر مردگان است. **«ارسطو»**

– از زندگی خود لذت ببرید بدون آن که آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید. **«کندورسه»**

– نشان دوست نیکو آن است که خطای تو بپوشد و رازت را آشکار نکند. **«بوعلی سینا»**

- برای آدم بهانه گیر، همیشه بهانه وجود دارد.

ضرب المثل آلمانی

- بر گذشته حسرت خوردن خطاست. *ضرب المثل ایرانی*

- تلاش برای خشنودسازی همه‌ی آدم‌ها، کلید همه شکست‌هاست. *«بیل کازبی»*

- باید بخندید اما نه به قصد استهزا. *«جان راسکین»*

- هیچ گاه اثرهای خوب آموزش و پرورش مادرم را از دست نخواهم داد. *«اریسون»*

- بر این باورم که سرنوشت انسان را تنها محبت آشکار می‌کند و بس. *«شکسپیر»*

- شغل تنها زمانی ارزش و اعتبار دارد که آزادانه پذیرفته شود. *«آلبرکامو»*

- بیایید ساده باشیم چه در باجه یک بانک، چه در زیر درخت. *«سهراب سپهری»*

- صاحب همت در پیچ و خم زندگی هیچ گاه، با یأس و درماندگی روبه رو نخواهد شد. *«ناپلئون»*

- اگر به دنبال کامیابی نروید، خودش به دنبال شما نخواهد آمد. *«ماروا اکلینز»*

- تجربه میوه‌ای است که آن را نمی‌چینند، مگر پس از گندیدن. *«ارسطو»*

- برای رسیدن به آرامش باید دری آهنین به روی گذشته و آینده کشید و تنها به حال اندیشید. *«دیل کارنگی»*

– پیش‌از فرا رسیدن تاریکی، چراغت را روشن کن.

«ضرب المثل ایرانی»

– به شخصی که به هیچ کس اعتماد ندارد، اطمینان نداشته باش.

«شکسپیر»

– انسان از پیروزی چیزی یاد نمی‌گیرد اما از شکست خیلی چیزها فرا می‌گیرد.

«ضرب المثل ایرانی»

– شریف‌ترین دل‌ها، دلی که اندیشه آزارکسان در آن نباشد.

«زرتشت»

– یک واژه‌ی محبت‌آمیز می‌تواند همه‌ی فصلِ زمستان، انسان را گرم کند.

«ضرب المثل ژاپنی»

– بزرگ‌ترین اشتباهی که کسی مرتکب می‌شود. این است که همیشه از اشتباه‌کردن بترسد.

«آلبرت هوبارد»

– هرچه مانع‌ها، جدی‌تر و سخت‌تر باشد، لذت تلاش و پیروزی بیش‌تر است.

«اریک باترووت»

– صنعتی شدن کار آسانی است، اما تشکیل یک جامعه خوشبخت و سعادتمند انسانی به این آسانی نیست و لغزش این دو با هم سرچشمه بسیاری از نابسامانی‌های کنونی است.

کتاب‌نامه

۱- قرآن کریم
۲- تفسیر سوره‌ی عَلَق، امام خمینی (ره)
۳- نوجوانان در اینترنت نشر دانه
۴- بلوغ نشر هدی، ۱۳۶۳
۵- راهنمای پدران و مادران دفتر نشر فرهنگ اسلامی
۶- مسائل نوجوانان و جوانان دکتر محمد خدایاری
۷- شناخت الکل در چند نگاه دکتر سید صاحب سادات حسینی، سیدرضا آقاپورمقدم ۱۳۸۸
۸- روان‌شناسی کودکان و نوجوانان استثنایی، تألیف دکتر بهروز میلانی‌فر
۹- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر: نوشته‌ی شهید دکتر سیدرضا پاک‌نژاد
۱۰- اعتیاد به تریاک و فراورده‌های آن و سیگار، تألیف سیدرضا آقاپور مقدم، ۱۳۵۸
۱۱- پرسش و پاسخ در طب داخلی: ترجمه و تنظیم دکتر مسعود علی‌پور، چاپ اول، ۱۳۴۶، انتشارات آذر
۱۲- فرهنگ پزشکی دورلند، مؤلفان ویلیام دورلند W. Dorland و الگزاندرنیومن A. Newman؛ مترجمان: دکتر بهرام قاضی جهانی و دکتر آیدین تبریزی، چاپ دوم، ۱۳۸۶
۱۳- فرهنگ جامع شیمی، تألیف دکتر محمدرضا ملاردی، سیدرضا آقاپور مقدم، چاپ دوم، ۱۳۸۶
۱۴- مجله‌ها: مکتب اسلام، موفقیت، رشد آموزش شیمی
۱۵- یادداشت‌های پراکنده، سیدرضا آقاپور مقدم.